

دانا کا دستور خوان

2014

دسمبر



WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

بیک پارلر ریسپیز...

اب مٹن اور بیف کے ساتھ بھی!

سسوہ میکرونی

- 1 (1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا بال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 4 چمچ آئل، 300 گرام بیف قید اور بیک میں موجود مصالحے کا ساٹھے ڈال کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 1 بڑی پیاز، 4 کھانے کے چمچ کٹا ہوا ہر ادھنیا اور 6 عدد ہری مرچیں ڈال کر بھونیں۔ کچھ دیر علیحدہ رکھیں، پھر پاستا ملائیں۔
- 3 کھانے کے چمچ میدہ اور 1 انڈہ پھینٹ کر پیسٹ بنائیں۔
- سمو سے کی پٹی لپیٹیں۔ قید اور پاستا بھریں۔ تیار شدہ پیسٹ سے سمو سے بند کریں۔
- تیل گرم کر کے کولڈن براؤن ہونے تک سمو سوں کو ڈیپ فرائی کریں۔

اچاری میکرونی

- 1 (1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا بال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 7 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیان، کٹی ہوئی)، 1 چمچ اورک اور 1 چمچ لہسن پیسٹ ملا کر کچھ دیر بھونیں۔
- 300 گرام بون لیس مٹن بوٹی (چوکور کٹی ہوئی) اور بیک میں موجود مصالحے کا ساٹھے ڈال کر کچھ دیر بھونیں۔
- پھر 1 کپ پانی ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- آدھا کپ دہی، 4 عدد ہری مرچیں (درمیان سے کٹی ہوئی) ڈال کر تیز آگ پر 5 منٹ پکائیں۔ پاستا ملا کر پیش کریں۔

بیف فحیتا اسپیکھٹی

- 1 (1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا بال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 چمچ آئل، 1 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر کچھ دیر بھونیں۔ 300 گرام بون لیس بیف بوٹی (لہائی میں کٹی ہوئی) ملا کر بھونیں، پھر بیک میں موجود مصالحے کا ساٹھے ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 2 چمچ کٹی کا آٹا، 3 کپ پانی میں ملا کر پین میں ڈالیں اور مستقل چمچ چلائیں۔ 1 سرخ لال مرچ (درمیان سے کٹی ہوئی) اور 1 پیاز (درمیان، کٹی ہوئی) ملا کر کچھ دیر مزید پکائیں۔
- اب 2 عدد کٹے ہوئے نمائے کے ٹکڑے ڈالیں اور تمام اشیاء کو بیک پارلر اسپیکھٹی کے ساتھ ملائیں۔ گرام گرم پیش کریں۔

بیف کیجن اسپیکھٹی

- 1 (1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا بال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیان، کٹی ہوئی)، 1 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک بھونیں۔
- 300 گرام بون لیس بیف بوٹی (چوکور کٹی ہوئی) ملا کر 3 منٹ بھونیں۔
- اب 3 چمچ میدہ اور پیکٹ میں موجود مصالحے کا ساٹھے اور 5 کپ پانی ڈال کر بال آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- مزید 5 منٹ بھونیں اور پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

مٹن تکہ میکرونی

- 1 (1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا بال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیان، کٹی ہوئی)، 2 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر 3 منٹ بھونیں۔ اب 500 گرام مٹن بوٹی ڈال کر 5 منٹ مزید بھونیں۔
- پھر 3 چمچ میدہ ملا کر 2 منٹ تک مزید فرائی کریں۔
- اب 4 کپ پانی ملا کر بال آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- ہری مرچوں اور تیار شدہ میکرونی کے ساتھ پیش کریں۔

فہرست

میر جچین آون

86 خاندان کا نیارکن

باغبانی

88 ماجدہ خورشید

ریستوران ریویو

90 Pompei لاہور

مستقل سلسلہ

10 ادارہ
11 آپ کی رائے
35 آج کیا پائیں
81 دستکاری
82 ڈائڈوائزری سروس
89 غزل اس نے چھیڑی
91 شہر نامہ
94 افسانے
96 بک فلم، ڈرامہ ریویوز
98 ستاروں کی محفل



ریسیپز سیکشن

36 دھنسل چاؤ ڈر
37 کوکوتے کیٹل سب
38 بیف پرائیمر
39 فٹ کھاؤ سے
40 وال ماش کڑا ہی
41 پران اسفڈ چکن اسٹیک
42 انڈے کا پلاؤ
43 مچھلی کے انڈوں کے روٹے
44 کھیر سے والا کھانا
45 ٹینڈے والی سبزی کی وال
46 ایتھری برڈ سینڈوچز
47 بیکڈ ڈش
48 چکن ٹیراگون
49 شامیم گوشت
52 گارلک چیز بریڈ اور گارلک مایو فرائیز
53 چھوٹے سموسے
54 پزازرگر
55 ہرامصا انڈے چھوٹے
56 اچاری مفر
57 چکن ٹکڑا نیو
58 فٹ رول کباب
59 چٹنی دہی چکن
60 چکن شملہ گوہی
61 بیکڈ اسٹیکسٹ ڈو چیز باڈ
62 سبہ رنگ ڈھوٹے
63 انڈے کا شاہی حلوہ
64 گاجر کا خاص حلوہ
65 منجیری
66 چھندر کا بھرتہ (ریڈرز پسند)

ونٹر اسپیشل

12 کافی کرے تازہ دم
14 سرما کے تحفہ خاص
16 بول میری مچھلی
18 انڈا کھائیں
20 کشمیری شالیں

کھانڈ صحت آخزلد

24 بین اسپراؤٹ
26 چاول... بڑے کام کے

رنگ زیبا

28 ایئر کنفس
30 ٹونک لوشن

آپکا ڈاکٹر

32 ڈاکٹر اسلم سعید (جنرل فزیشن)

صحت عامہ

70 اینٹی انفلیمری ڈاٹ
72 وٹامن A2
74 پیدل چلنے کے 7 فوائد
76 ڈپریشن... نجات کیسے ممکن؟

یہ شیف ہمارے

78 نزدیک خان

گرواری

80 چکن کی تعمیر و ترمیم

لائٹ کیمرو ایکشن

84 میاں ذوالفقار سے ملے



سیر و سیاحت

آسٹریا کا دارالحکومت ویانا

السلام عليكم

The cover of the magazine 'Dala' (دالا) features a vibrant red header with the title in white Persian script. Below the title, a small red box indicates the year '1394' and the issue number 'شماره ۱'. The main image is a close-up of a traditional Persian dish, likely a rice-based meal with a meat and vegetable topping, served in a dark, ornate metal bowl. The bowl is placed on a light-colored, patterned surface, possibly a tablecloth or a large plate. The background is a warm, golden-brown, suggesting a cozy, indoor setting.

سرورق گاجر کا خاص حلوہ

واللہ کی ہمیشہ سے یہ کوشش رہی ہے کہ آپ کی محنت کا خاص خیال رکھے، اسی لئے ہمیں یقین ہے کہ اس شمارے کو اپنی کلیکشن کا حصہ بناتے ہوئے آپ یقیناً فخر محسوس کریں گے۔

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

۱۰. ذالدا کا دسترخوان کے حقوق بنانا رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈال دالافو ڈوز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ ٹیکنیکل سٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

آئی کرائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزر کی کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

نے بھی سراہا۔ آپ منظر کشی بہت خوب کرتے ہیں ہم تو صرف گھوم پھر کر آجاتے ہیں۔ آپ معلومات کی جزئیات مہیا کرتے ہیں اور بہت خوب کرتے ہیں۔

سے پہلے کبھی خیال ہی نہیں آیا تھا کہ نئے کپڑے پہن کر خارش کیوں ہوتی ہے۔ میں نے ایسے کئی اچھے اور قیمتی لباس پہننا ہی ترک کر دیئے تھے۔ زونوس کا حیاتیاتی حملہ بھی پر مغز تحریر ہے اس سے پہلے یہ معلومات کہیں شائع بھی نہیں ہوئی۔

بک ریو یو اور فلم پر تبصرے پسند آئے

آپ نے گزشتہ کسی شمارے میں پاکستانی فلموں خاص کر ”دختر“ سے متعلق بہت اچھا تبصرہ کیا تھا۔ بعد میں میں نے فلم دیکھی پسند آئی اور تبصرہ مبالغہ آمیز نہیں لگا۔ بک ریو یو میں اردو کی ادبی و ثقافتی موضوعات پر شائع ہونے والی کتابوں کا تبصرہ اچھا سلسلہ ہے۔

عید الاضحیٰ کی سبب بے حد پسند آیا

آپ کی بزم میں ان گنت دعاؤں اور نیک خواہشات کے ساتھ حاضر ہوں۔ عید الاضحیٰ کا خاص شمارہ اپنی دلچسپیوں اور رعنائیوں کے ساتھ ملا جو ہمیشہ سے ہی ڈالڈا کا شعار ہے۔ میگزین کی تزئین کو آ زما کر عید کا مزہ دولا ہو گیا۔ عید کی روایتی و شہر توہر کو رنگ میگزین میں نظر آتی ہیں لیکن جہاں منفرد ترکیب کی بات ہو وہاں ڈالڈا کا دسترخوان ہی صف اول میں نظر آتا ہے اور ہم تعریف و توصیف کیوں نہ کریں کیونکہ میری تعریف (جو کھانوں کو بنانے کے بعد ہوتی ہے) وہ آپ کی بدلت ہے۔ چکن ہزاروی نکلے فغانی تھک ہوئی بیشش کباب اور خوش رنگ شامی کباب بہت منفرد لگے۔ اس کے علاوہ میں باری کیوں کی شوقین ہوں تو اس حوالے سے باری کیو پر فخر بھلا لگا۔ لاہور میں ترکش کھانوں کا مرکز نسا سلطان پر بنی معلوماتی فوج تو بلاشبہ اس شمارے کی جان ہے۔ اس لئے تو ہم کہتے ہیں کہ... ڈالڈا نام ہے اعتماد صحت اور معیار کا۔

ریڈرز اسٹیشن تحریریں دل کو لگیں

شندور گھریلو ترکیبیں اور حسرت ان غنچوں پہ ہے باکمال تحریریں تھیں۔ آپ کے ریڈرز کے سلسلے میں میری تحریر پختہ یافتہ پر نہیں ملی ہوگی جب ہی تو شائع ہونے سے رہ گئی۔

نوٹ: بی بی آپ کی تحریر محفوظ ہے انشاء اللہ بہت جلد کسی دوسرے سلسلے میں شامل اشاعت کر لی جائے گی۔ آپ کے تعاون کا شکریہ

بیکڈ پائن اپیل اور لیٹریز کباب اچھے بنے

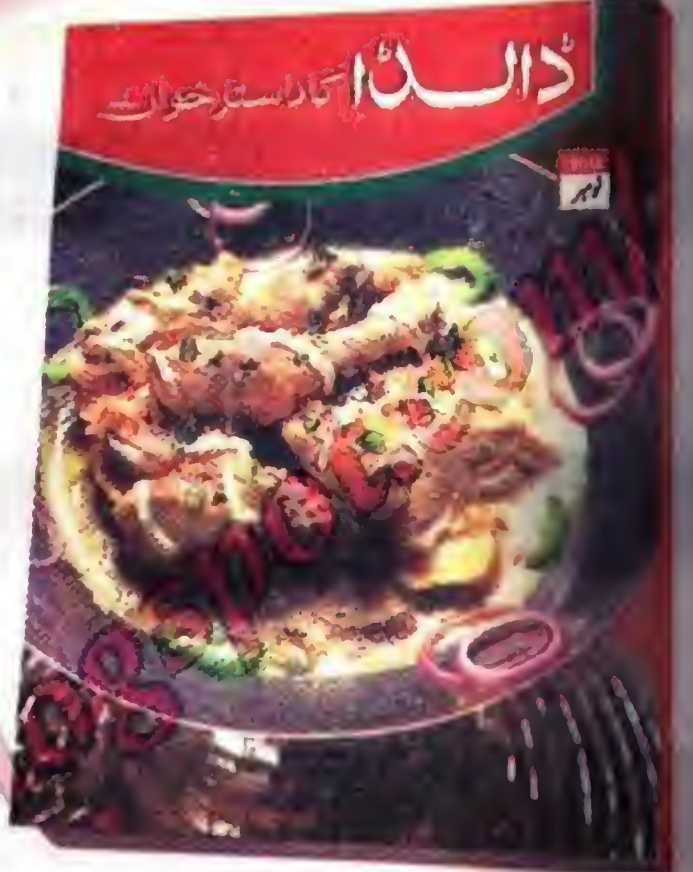
ہماری ای جان کہتی ہیں دو چار بار ترکیب اچھی طرح پڑھ لو پھر پکانے کے لئے اٹھنا تو میں نے ایسا ہی کیا۔ بیکڈ پائن اپیل اور لیٹریز کباب بہت اچھے بنے یہ ترکیب کو ذہن نشین کرنے کا کمال ہے۔ یہ بھی امی کی رائے ہے۔ شائد امی اور ڈالڈا کا دسترخوان دونوں ہی کی رائے صاحب ہے۔ اس کے علاوہ نومبر کے شمارے میں زونوس کا حیاتیاتی حملہ مایا علی کا انٹرویو اور سیر وساحت (عوامی جمہوریہ چین) بہت غصب کی تحریریں ہیں اب تو غزل کا صفحہ بھی بہت توجہ سے پڑھا جانے لگا ہے۔

ایکٹیوٹی بکس دلکش لگا

میرے بچپن کے دن کے ضمن میں ایکٹیوٹی بکس والا آرٹیکل بہترین لگا۔ میرے بچے بھی کھربک بکس اور ایکٹیوٹی بکس کے دیوانے ہیں اور ان کتابوں کی وجہ سے وہ نئے الفاظ رنگوں اشکال اور خطوط سے واقف ہو گئے ہیں۔ ایسے دلچسپ مضامین ضرور شامل کیا کیجئے۔

سیر وساحت کی منظر کشی لا جواب ہے

مجھے ذاتی طور پر دنیا بھر کے خوبصورت ملکوں میں گھومنے پھرنے کا شوق ہے۔ میں اب تک سری لنکا، تھائی لینڈ اور کینیڈا جا چکی ہوں۔ ان ممالک کے بارے میں آپ نے گزشتہ شماروں میں کچھ نہ کچھ لکھا جسے میرے گھر والوں



رسالہ بہترین ہے

ہم بہت کوشش کے بعد بھی ڈالڈا کا دسترخوان میں کوئی خامی نہیں ڈھونڈ سکے۔ سپیڈ اور مضامین کا انتخاب اچھا ہوتا ہے۔ کھانے صحت کے خزانے میں چند ہی بھری ہزیاں اور چاکلیٹ اچھے لگے۔

باغبانی کا سلسلہ غصب کا ہے

ڈالڈا کا دسترخوان میں باغبان طارق تھوری کی گفتگو خوب ہے۔ ایک بار ان کی باغبانی کی کلاس میں میرا بھی جانا ہوا تھا۔ آئندہ بھی کبھی ان سے انٹرویو کیجئے گا۔

آئی کرائے نے دل جیت لیا

میرے دل نے کہا کڑی تو دہی کی ہی بنتی ہے لیکن آلوؤں کے کوفتوں کے ساتھ ایک ہی انداز کا ڈالڈا اور لطف دے گی سو ہم نے جھٹ پٹ اجزاء اکٹھے کئے۔ شاید ہم آڑی تھے اس لئے ہماری یہ کڑی ایک گھنٹے میں تیار ہوئی لیکن تعریف بہت ہوئی۔ اس لئے واقعی کڑی نے دل جیت لیا۔ شہناز ارشد۔ رحیم یار خان

مقامی معلومات پر دعاویں

نئے پڑوں سے الرہی اور جھکو بلو با اپنی نوعیت کے اچھے مضامین ہیں۔ اس

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کومینٹ کے لئے تراسکریپٹ اور ٹیپس کی تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہد دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

گرما گرم کافی جہاں کرے تازہ دم وہیں گھریلو چٹکلے بھی نہیں کسی سے کم



ایک کپ کافی پینے سے انسان تازہ دم ہو جاتا ہے۔ اعصابی اور جسمانی تھکان ہوا ہو جاتی ہے۔ طلباء امتحانات کے دنوں میں اور ملازمت کرنے والے لوگ دفتری معمولات کے درمیان خاص طور پر سردیوں کے موسم میں چائے پر کافی پینے ہی کو ترجیح دیتے ہیں۔ کئی صاحب ذوق گھرانوں میں ان دنوں تواضع بھی چائے کے بجائے کافی سے کی جاتی ہے۔ بلکہ اسے پرتش، باسولت اور پسندیدہ ترین مشروب کے طور پر جانا پہچانا جاتا ہے۔ پاکستان اور بیرون ملک کئی ایسے برانڈ متعارف ہوئے ہیں جو کافی کے متعدد ذائقوں کو انسٹنٹ ڈریک کے طور پر ساشوں میں مارکیٹ کر رہے ہیں ان میں کئی ذائقے خشک دودھ اور شکر کے توازن کے ساتھ دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ اور ہم صرف پانی ابالنے یا ساشے کھولنے کی چھوٹی سی مشقت کرتے ہیں باقی سارا کام ساشے خود کر دیتا ہے اور واقعی اسے پینے سے کئی فوائد بھی سامنے آتے ہیں مثلاً...

گوشت کولڈ بیڈ تزیین کے لئے:

حیرت انگیز بات تو یہ ہے کہ کہاں کافی کہاں گوشت کی لذت مگر یہ آزمودہ نسخہ ہے تھوڑی سی مقدار میں بلیک کافی گوشت پکتے وقت ملائی جائے تو گوشت کی

دو چائے کے چمچ لے کر اس میں سادہ پانی ملائیں اور گاڑھا سا پیسٹ بنا کے متاثرہ جگہ پر لگا دیں۔ کھڑکی کی پالش سرخی مائل ہو تو آبیوڈین کے چند قطرے ملائیں اور پلاسٹک کی چھری یا کھن یا پھل والے چاقو سے اس جگہ لگائیں۔



رنگت بھی اچھی رہتی ہے اور ذائقہ بھی بے حد لذیذ ہوتا ہے۔

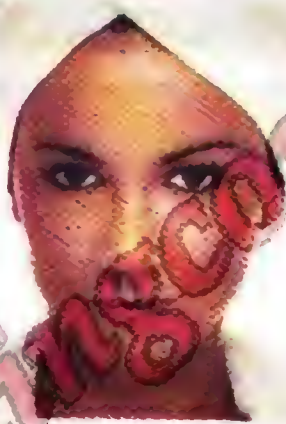
پودوں کی زرخیزی کے لئے:

کافی کی پتی میں موجود کئیں جھاڑی دار پودوں اور سدا بہار پھولوں کے پودوں کی افزائش کے لئے بہترین ہوتی ہے۔ اس میں شامل تیزابیت اور ہوا آمیزی پودوں کو زرخیز بناتی ہے۔ تاہم اپنے مالی سے پوچھ لیں کہ کونسا پودا تیزابیت برداشت کر سکتا ہے صرف انہی میں کافی کی پتی ملائی جائے اور اس طرح وہ ناقابل یقین حد تک زرخیز ہو جاتے ہیں۔



گاڑی سے فاسٹ فوڈ کی خوشبودار کرنی ہو تو:

کافی کی پتی کو ایک کھلمنہ کے برتن میں ڈال کے گاڑی کے اندر کسی جگہ رکھ دیں۔ اس کے بعد بھول جائیں کہ کسی کھانے یا خاص کر پھلی اور فاسٹ فوڈ کی مخصوص مہک آئے گی۔



چہرے کی صفائی:

اگر چہرے کی جلد خشک ہو جائے اور جگہ جگہ سے اکھڑنے لگے تو کافی کو آہستگی سے چہرے پر ملیں۔ چہرہ صاف ہو جائے گا۔

بالوں کی چمک میں اضافہ:

کافی کی پتی کو خشک کر کے بالوں میں لگایا جائے تو چمک بڑھتی ہے اور اگر تھوڑا سا پانی ملا کر پیسٹ بنائیں اور 20 منٹ تک لگا رہنے دیں تو بھی آپ کے بال چمکدار ہو جاتے ہیں۔



ساپانی ملا کر پیسٹ بنائیں اور 20 منٹ تک لگا رہنے دیں تو بھی آپ کے بال چمکدار ہو جاتے ہیں۔

سر کا درفوار رفع ہوتا ہے:



ایک تحقیق کے مطابق کافی میں پائی جانے والی کئیں خون کی نالیوں کی سوجن کم کرتی ہے اور شدید سردی کو دور کر دیتی ہے۔

فرنیچر کی مرمت میں کرے مدد:



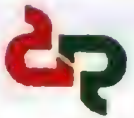
حیرت انگیز کمالات میں ایک یہ بھی کمال شامل ہے۔ لکڑی کے بیش قیمت فرنیچر میں کہیں دراڑ پڑ جائے یا شکاف اور نشان پڑ جائے تو کافی (سادہ) کے

Phool

Vinegar Chinese Salt

Essential for Chinese!

نیو کی لائبریری اینڈ فری سٹنگ پوائنٹ
ساؤتھ اسٹیم اور جلد سازی کی سہولت موزوریہ
نے اور پرانے فرانچسز کی خرید و فروخت کی جاتی ہے
روکان نمبر 13 صدر بازار ہری پور



A.R. FOODS (PVT) LTD.
32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.
Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117
e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk



/Phool.pk



SHOP ONLINE
http://arfoods.com.pk

FOR RECIPES
Type <Phool>
send SMS to 8227



ڈرائی فروٹس... سرما کے تحفہ خاص

کیلوریز کے راز اور صحت کے پیمانے

خشک میوہ جات صرف موسم سرما ہی میں کھانے چاہئیں۔ مفروضے سے بڑھ کر اس کی حقیقت کچھ نہیں۔ یہ بھی ایک عام خیال ہے کہ گرمی دار خشک میوہ جات یا مغزیات Nuts میں بہت زیادہ کیلوریز اور چکنائی ہوتی ہے۔ اس لئے یہ غذائیں کم کھانی چاہئیں۔ تاہم دنیا بھر کی فضائی کمپنیاں اپنے مسافروں کی تواضع ان مغزیات سے کرنے لگی ہیں کیونکہ دباؤ، ڈپریشن، تھکان اور عام جسمانی کمزوری سے لاحق ہونے والی کئی تکالیف میں یہ قدرتی معالج ہوتے ہیں۔

یہ قوت حافظہ اور بینائی کے لئے بے حد مفید ہیں۔ ان میں وٹامن A، B اور E کے علاوہ پروٹین، کیشیم، میگنیشیم، پوٹاشیم اور Non-Saturated fats ہوتے ہیں۔ اعصابی قوت کے ساتھ ساتھ قبض کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔

ایسے ایٹمی آکسائیڈیشن پر مشتمل ہے جو گاجر اور چغندر سے کسی طرح کم نہیں۔ نزلہ کھانسی، فلو، دی کی اور نئی ماؤں کے لئے بہترین غذا ہے۔

ذیل میں جاننے ان میں شامل کیلوریز کا راز، گوکہ ہم یہاں 100 گرام کے تناسب سے کیلوریز کا پیمانہ درج کر رہے ہیں۔ 100 گرام کی مقدار اکٹھے ایک ہی دن کھالینا عام حالت میں قابل عمل نہیں ہوتا لہذا فریبی کا سوال بھی نہیں پیدا ہوتا۔

کاجو: 100 گرام میں 553 کیلوریز



پستہ: 100 گرام (بھنے ہوئے) 567 کیلوریز
یہ امراض قلب سے محفوظ رکھنے والا ڈرائی فروٹ ہے۔ اچھے کولیسٹرول میں اضافہ کرتا ہے۔ زنک، فاسفورس، میگنیشیم اور مختلف وٹامنز مدافعتی نظام کو تقویت دیتے ہیں۔

یہ زنک کا خزانہ ہے۔ جو خون میں انسولین کو قابو میں رکھنے کے لئے بہترین جزو ہے۔ ذیابیطس کے مریض بھی اسے کھا سکتے ہیں۔

اخروٹ: 100 گرام میں 654 کیلوریز
جاڑوں کی کھانسی، دمہ، جوڑوں کا درد، جلدی امراض اور ذہنی کمزوری دور کرنے کے لئے بے حد معاون میوہ ہے۔



چلغوزے: 100 گرام میں 673 کیلوریز
ان میں موجود ایک جزو Pinolenic acid خواتین کے ہارمونز کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ یہ مادہ بھوک مٹاتا ہے۔ اس کے علاوہ Oleic Acid ایک نہ جمنے والی چکنائی ہے جو ضرر رساں Triglycerides کو ختم کر کے جگر کو تقویت دیتی ہے۔ ایک اونس چلغوزہ کھائیں تو 3 ملی گرام تک فولاد (Iron) حاصل کیا جاسکتا ہے جو خون کے سرخ ذرات کا اہم جزو ہوتا ہے۔

بادام: 100 گرام میں 611 کیلوریز

مونگ پھلی: 100 گرام (بھنی ہوئی) میں 585 کیلوریز



بول میری مچھلی... کتنے فائدے

تازہ مچھلی کی پہچان اور احتیاطی تدابیر

مغیرہ بانو شیریں

پاکستان میں کبھی شمالی علاقہ جات جانے کا اتفاق ہو، آپ گلگت جائیں تو وہاں کے ہوٹل میں مچھلی ضرور انجوائے کریں۔ ٹراؤٹ مچھلی منفرد، انتہائی لذیذ اور صحت کے لئے مفید ہے۔ آپ ٹراؤٹ مچھلی کا ذکر کرنے جائیں تو ایک بات ذہن میں رکھئے۔ ٹراؤٹ مچھلیاں کبھی پانی کے بہاؤ کی طرف نہیں جاتیں۔ ان کی خاص نشانی ہے وہ بہاؤ کے مخالف سمت بہتی ہوئی نظر آئیں گی۔ نازکی اتنی کہ بعض دفعہ پکانے کے دوران ہی کانٹے بھی کھل جاتے ہیں۔ ٹراؤٹ مچھلی کے کانٹے ہوٹل والوں سے کہہ کر محترم بھائی سلیمان صاحب نے اکٹھے کئے لاہور آ کر ان کا ٹٹوں کو جلا کر دو بانٹائی، جن لوگوں کے قد چھوٹے تھے ان کو استعمال کروائی تو یہ چلا قد کافی حد تک بڑھ گیا ہے۔ یہ ایک نیا تجربہ تھا۔

مچھلی کو عربی میں سمک، حدت، فارسی میں مای، سندھی میں مچی کہتے ہیں۔ ایک انچ سے لے کر پچاس فٹ تک ہر سائز میں اور وزن میں ہوتی ہیں۔ بام مچھلی سانپ کی طرح گول اور سیاہی مائل ہوتی ہے یہ پانی کے اوپر نہیں آتی۔ بوڑھے لوگوں کے لئے اچھی ہے۔

دریائے سندھ میں ہزار ہاتھم کی مچھلیاں ہیں 'پلا' وہاں کی پسندیدہ مچھلی ہے۔ یہ سمندری مچھلی انڈے دینے کے لئے دریاؤں میں آ جاتی ہے۔ آزاد کشمیر میں مہاشیر اور دوسری عمدہ مچھلیاں ملتی ہیں۔

راہو Labeo Rohita بہترین مچھلی ہے۔ سنگھاڑا، کٹوا، مدر مچھلی، کیرل، زربنی وغیرہ لوگ پسند کرتے ہیں، جو لوگ کمزور ہوں ان کے لئے مچھلی مفید غذا ہے۔ جلدی ہضم ہوتی ہے۔ مقدی اعضائے ریشہ اور دماغ ہے۔ شوگر میں مفید ہے۔ جدید تحقیق بھی مچھلی کی افادیت تسلیم کرتی ہے۔ اس میں موجود فیٹی ایسڈ دماغی صلاحیتوں کو تقویت دیتے ہیں۔ نفسیاتی امراض، ڈپریشن، شیزوفینیا اور امراض قلب میں مچھلی مفید ہے۔ اس میں موجود آدینیا تھری بلڈ پریشر کے لئے، خون کے گاڑھے پن، کو لیسٹرول کے لئے مفید ہے یہ Clots نہیں بنے دیتا۔ دل کے دورے سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس میں موجود حیاتین صحت کو بحال رکھتے ہیں۔

سمندر اور پتے پانی کی مچھلی بہترین ہوتی ہے۔ ہفتہ میں ایک یا دو بار مچھلی کھانے سے آپ امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ مچھلی تازہ ہونی چاہئے۔ گرمی کے موسم میں آپ ایک دو کلو سے لے سکتے ہیں۔ سردی کے موسم میں بھی اعتدال سے کھائیے۔ مچھلی کو کنگ آئل میں تلی مچھلی لوگ پسند کرتے ہیں۔ مچھلی کا شوربہ بیماری سے اٹھے ہوئے کمزور، لاغر، خون کی کمی کے مریضوں کے لئے بہترین غذا ہے۔ سردی کی شدت میں مچھلی کے سر لے کر آنکھیں صاف کر کے ان کا سوپ بنایا جاتا ہے جو سردی سے بچاتا ہے۔ چار پانچ مچھلی کی سریاں لے کر مصالحے ڈال کر اس کا شوربہ چاولوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ مسلمان طبیب مچھلی کو بھائے کھی کے سرسوں کے تیل میں فرانی کرنے کی تاکید کرتے تھے تاکہ زیادہ فائدہ ہو۔ صحت برقرار رہے۔ بنگال میں لوگوں کی غذا ہی مچھلی ہے۔ مچھلی کے انڈے بھی پکائے جاتے ہیں۔ مچھلی کے نغصے نے بچوں کو پوٹنگ کہتے ہیں۔ خشک کھانسی اور سردی کے امراض میں کام آتے ہیں۔ ہندوستان میں آج بھی

مچھلی سے بنایا، مچھلی کا میٹھا قابل تعریف تھا، کیلے کے پتوں میں مچھلی کے قتلے مصالحے لگا کر لپیٹ لیتے ہیں پھر چوکور پارسل پردھا کر لپیٹ کر تلتے ہیں۔ مچھلی کے ٹکٹس بڑے مزیدار ہوتے ہیں اور اس کے ٹکڑے پاستا میں اچھے لگتے ہیں بنگالی مچھلی بنانے کے لئے تین گھنٹے پہلے ہلدی لہسن، نمک لگا کر رکھ دیتے ہیں۔ پھر اسے دھو لیتے ہیں۔ دو بڑے آلو لہبائی کے رخ فرنج فراز کی طرح کاٹ کر تیل میں فرانی کر کے نکال لیتے ہیں۔ پھر مچھلی کے ٹکڑے براؤن کر کے نکالتے ہیں۔ اسی تیل میں لہسن، پیاز، ہلدی، گرم مصالحے پھا ہوا، دہی ڈال کر خوب بھوتے ہیں پھر مچھلی کے ٹکڑے، آلو، چار ہری مرچ کاٹ کر، سرخ مرچ ڈال کر پانچ منٹ کے لئے دم دیتے ہیں۔

مدراسی مچھلی جھینگوں والی

بڑے بڑے دس بارہ جھینگے صاف کر لیتے ہیں ایک درمیانی بند گوبھی کاٹ کر ہلکا سا پانی ملا کر اباتے ہیں، تیل میں پیاز براؤن کر کے نمک، مرچ لہسن، گرم مصالحے پھا ہوا، ناریل کا دودھ ایک پیالی ڈال کر بند گوبھی، جھینگے ڈال کر ہلکی آگ پر دم دیتے ہیں۔

بھینگی میں جھینگے کا سالن بنتا ہے۔ اس میں لہسن، پیاز، نمک، دھنیا، رائی، ناریل، سفید زیرہ، املی کا پانی مرچ ڈالتے ہیں۔ کھگا مچھلی، سنگھاڑا، راہو، ملی کے کباب اور سالن دونوں ہی مزے کے ہوتے ہیں۔ فٹس سپرڈ بھی لوگ پسند کرتے ہیں، مچھلی اور مچھلی کا ساگ بنتا ہے، ہرے مصالحے کی مچھلی میں ہرا دھنیا، ہری مرچ، ہری پیاز کاٹتے ہیں۔ ٹیوناش کاشن پیک ملتا ہے۔ وہ بھی سپرڈ میں استعمال کرتے ہیں۔ سینڈوچز میں مچھلی اہال کرنا پوزیز، نمک، کالی مرچ، تھوڑا سا پنیر ملا کر استعمال کر سکتے ہیں۔ مچھلی کے ٹکڑے بڑے مزیدار ہوتے ہیں۔ کشمیری مچھلی مصالحے میں سوکھی میٹھی اور میٹھی دانہ ڈالا جاتا ہے۔ ہری مرچ، ہرا دھنیا اور پڑے ڈالتے ہیں۔ دہی میں بھری ہوئی کشمیری مچھلی چاولوں کے ساتھ اچھی لگتی ہے۔

اب تو مچھلی محفوظ کرنے کے لئے بہت جدید طریقے ہیں۔ پہلے کہا جاتا تھا جن انگریزی مینیوں میں 'ز' کا لفظ نہیں آتا۔ اس میں مچھلی کم کھانی چاہئے۔ مگر اب وقت کے ساتھ ساتھ یہ ساری باتیں بھی دم توڑ گئی ہیں۔

ایک خاص دن دمہ کے مریض اکٹھے ہوتے ہیں اور ان کو باشت بھر زندہ مچھلی نگلوائی جاتی ہے۔ کہا جاتا ہے یہ مچھلی پیٹ میں جا کر مرجاتی ہے اور دمہ کے مریض بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ مچھلی نگلنے کے لئے بے شمار مریض اکٹھے ہوتے ہیں۔

ایک چینی کہاوٹ ہے مچھلی جب بھی سڑتی ہے۔ سر سے سڑتی ہے۔ اس میں صداقت بھی ہے۔ آپ جب بھی مچھلی خریدیں۔ مچھلی کی آنکھ کو ضرور چیک کریں۔ عمدہ تازہ مچھلی کی آنکھوں کے ڈیلے ابھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ آنکھوں میں چمک، گھبرائے کھول کر ضرور دیکھئے۔ گلابی سرخ رنگ کے ہوں گے۔ ہاتھ لگانے سے گوشت سخت محسوس ہوگا جبکہ باسی مچھلی کی آنکھیں دھنسی ہوئی اور گھبرائے زردی مائل اور پھلپھلا گوشت ہوگا۔ لوگ مچھلی کے گھبروں پر سرخ رنگ یا بکرے کا خون لگا دیتے ہیں تاکہ مچھلی تازہ لگے اور باسی مچھلی بک جائے۔ مچھلی کو انگلی سے دبائے سے پتہ چل جاتا ہے کہ باسی ہے یا تازہ۔ ہمیشہ تازہ مچھلی خریدیے۔

- مچھلی کھانے کے بعد پانی نہ پئیں۔ پیاس زیادہ لگے تو تھوڑی سی سوخا کھالیں۔
- سالن میں مصالحے کے ساتھ ادھر ضرور شامل کریں۔ گرمی کے موسم میں مچھلی کے ٹکڑے آپ کسی ڈبے میں ڈال کر پانی بھر کے فریز کر دیں۔ پانی برف بن جائے گا مچھلی جم جائے گی لوڈ شیڈنگ ہو تو بھی اس طرح مچھلی محفوظ رہتی ہے۔ خراب نہیں ہوتی پکاتے وقت نکالیں تو برف کھیلنے پر پانی پھینک کر تھوڑا سا دودھ قتلوں پر ڈال دیں اس طرح مچھلی کا مزہ بالکل تازہ مچھلی کی طرح ہوگا۔
- مچھلی کی بودود کرنے کے لئے لہسن یا سرسوں کا تیل اور نمک لگاتے ہیں۔
- مین یا آٹے سے دھوتے ہیں، چھاپچھ میں بھگو کر رکھتے ہیں، تلنے سے پہلے فراننگ پن میں تھوڑا سا پھا ہوا نمک ڈالنے، نمک لال ہو جائے تو اسے پھینک کر کوئنگ آئل ڈالنے اس طرح مچھلی فرانی کرتے وقت فراننگ پن میں نہیں چپکے گی۔

مچھلی کے چند خاص پکوان

لکھنؤ سے ایک بار صاحب فُن باورچی آئے۔ انہوں نے مچھلی کی بریانی تو رمہ، شامی کباب، سیخ کباب، تلی ہوئی ثابت مچھلی بنائی، مزے کی بات یہ کہ میٹھا بھی

انڈا کھائیں زردی سمیت

یہ کیلوریز کا ذخیرہ ہے

B12 اور D کی ضرورت پوری کرنے کے ساتھ ساتھ تمام معدنیات حتیٰ کہ امیگا-3 فیٹی ایسڈز کی یومیہ ضروریات بھی انڈا کھانے سے مل رہی ہیں تو آپ کبھی اس سے بچنے کی کوشش نہیں کریں گی اور زردی بھی کھائیں گی۔ اگر مونے ہونے کا ڈر ہے تو ایک انڈا کھاکے باقی دن میں گوشت، پیڑیا یا ذیری مصنوعات خاص کر سفید شکر ملا دی، دودھ اور آئس کریم کھائیں تو کم مقدار میں کھائیں اس طرح آپ کا وزن بے قابو نہیں ہوگا اور آپ رہیں گی صحت مند!

ہوں کہ اس میں کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں اس لئے کہیں وزن نہ بڑھ جائے یا کولیسٹرول کی سطح بلند نہ ہو جائے۔ طبیعتی ہے کہ زردی میں بہت سی چکنائیاں ہوتی ہیں لیکن اسی زردی میں بہت سارے دنا منڈ اور منڈز بھی ہوتے ہیں ذیل میں تقابلی چارٹ شائع کیا جا رہا ہے جس سے اندازہ کرنے میں مدد ملے گی کہ زردی نہ کھائی جائے تو آپ کیسی غذائیت سے محروم ہو جائیں گی۔ اس چارٹ پر ایک نگاہ ڈالئے آپ کو سمجھ آ جائے گی کہ اگر دنا منڈ A اور

بجٹ کی جاتی ہے کہ پہلے مرغی آئی یا انڈا؟ اب کہا جاتا ہے بہتر کیا ہے انڈے کی سفیدی یا زردی؟ اگر آپ کو پروٹین کی ضرورت ہے اس صحت بخش غذائیت کے حصول کا فوری اور سہل ترین ذریعہ انڈے ہیں جو پروٹین کا خزانہ لئے ہوئے ہیں۔ آپ چاہیں تو صبح انڈے کو ابال کر، فرائی کر کے یا آلیٹ کی شکل میں کھا سکتی ہیں اور رات کے وقت انڈے کے حلوے یا پیسٹری کھا کر بھی پروٹین کی کمی پوری کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ انڈے میں شامل زردی سے آپ گھبراتی



5	0	کل چکنائی (گرام)
2	0	جمنے والی چکنائی
210	0	کولیسٹرول (ملی گرام)
8	55	سوڈیم (ملی گرام)
1	0	کاربوہائیڈریٹس (گرام)
3	4	پروٹین (گرام)
245	0	وٹامن-A (IU)
0.3	0	وٹامن B12 (IU)
12.7	0	وٹامن-D (IU)
31.0	2.3	کیلشیم (گرام)
2.8	1.3	فولیت (ملی پیگٹی گرام)
18.5	53.8	پوٹاشیم (گرام)
9.5	6.6	سیلیئم
38.8	0	امیگا-3 (ملی گرام)

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر ویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

نرم وگداز، نفیس اور دلکش کشمیری شالیں

یہ ہینڈ لومز کا شاہکار ہیں

موسم سرما کی ابتداء کے ساتھ ہی گرم اوئی شالوں کا استعمال عام ہو جاتا ہے۔ سردیاں آتے ہی ٹھنڈک بڑھنے لگتی ہے، کہیں برف پڑتی ہے تو کہیں بھج ہوائیں چلنے لگتی ہیں، اسی لیے خاص طور پر سرد علاقوں میں سویٹر، جیکٹ، مفلر، کوٹ کے علاوہ موٹی، اوئی چادروں اور شالوں کو بڑے ذوق شوق سے پہنا جاتا ہے۔ یوں تو ہر علاقے کی شال اور چادر کی اپنی الگ اور مخصوص پہچان ہوتی ہے تاہم پارچہ جات کی دنیا میں کشمیری شالوں کو ہمیشہ سے وہ اہمیت حاصل ہے جیسے زیورات میں ہیرے کو ہوتی ہے۔ بنیادی طور پر کشمیری شالوں کی تقسیم تین طرح سے کی جاتی ہیں۔ 1۔ کشمیری چادر، 2۔ پشیمہ شال 3۔ شاہ توش شال۔

شاہ توش

شاہ توش شال کی دنیا کی پہلی ترین شال کہلاتی ہے، جو لاکھوں میں فروخت ہوتی ہے۔ اس کی نرمی، اور گرماہٹ کا کوئی جواب نہیں ہے۔ ایک شاہ توش شال کی تیاری میں دو سال سے بھی زیادہ دن لگ سکتے ہیں۔ اس کی نفاست کی مثال یوں دی جاتی ہے کہ بڑھ گزرتک چوڑی شاہ توش کو انگلی کی انگوٹھی میں سے گزرا جائے تو وہ بغیر کسی دشواری کے دوسرے سرے سے با آسانی نکل جاتی ہے۔ اصلی شاہ توش کشمیری بکروں کے گلے کے نیچے جوڑ پر موجود بالوں سے تیار کی جاتی ہے، اس وجہ سے پرانے ہوئے شیم کی رنگت کچھ مختلف ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے ایک شال کو بنانے کے لیے ہزاروں بکروں کے گردن کے جوڑ کے بال جمع کیے جاتے ہیں۔ یہ بڑا محنت طلب کام ہے۔ کاریگروں کے مطابق یہاں کے بال انتہائی باریک وزن میں ہلکے، مضبوط اور نرم ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے شاہ توش کا وزن بہت کم ہوتا ہے مگر موسم سرما میں یہ پہننے والے کو اپنی حدت کا مکمل احساس دلاتی ہے۔ شاہ توش کو شامی پہنا کر سمجھا جاتا ہے۔ ہمارے کئی مشہور سماجی، سیاسی اور ثقافتی شخصیات ان شالوں کو فخر سے پہنتی ہیں۔

دستی پشیمہ شال سے منجکے داموں ملتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایک شال کو تیار کرنے کے لیے کافی محنت درکار ہوتی ہے، کئی درجوں سے گزرنے کے بعد ہی وہ مکمل ہو پاتی ہے۔

شادی بیاہ کی تقریبات یا دلہنوں کے لیے بھی گرم عروسی شال یا چادر بنائی جاتی ہیں، جو دلکش رنگوں سے سجی ہوتی ہیں، ان پر گلے، ستارے، موتی، گونا گونا گوی اور شے کا کام کیا جاتا ہے۔ ہر لڑکی کے جہیز میں ایسی چادر ضرور رکھی جاتی ہے۔ موسم سرما میں ہونے والی تقریبات میں شرکت کرنے والی خواتین بھی ایسی نفیس شالوں کا استعمال بخوشی کرتی ہیں۔

پشیمہ شال

پشیمہ ہینڈ لوم صنعت میں ایک منفرد مقام رکھتی ہے۔ جو کشمیری یا پشیمہ بکروں کے بالوں سے تیار کی گئی اون سے بنائی جاتی ہے، یہ شاہ توش کے بعد سب سے بہترین اون کہلاتی ہے۔ ایسے بکروں کی خصوصی دیکھ بھال اور افزائش نسل کی جاتی ہے۔ پشیمہ کو بنانے کی ابتداء بکروں کے بال جمع کرنے سے ہوتی ہے، بکروں کی کھال پر مردوں سے بچاؤ کے لیے بالوں کی ایک چادر سی آتی ہے۔ ایک قدرتی عمل کے تحت مارچ کے مہینے سے یہ بال جھڑنے لگتے ہیں اور مئی کے آخر تک یہ عمل جاری رہتا ہے۔ کہیں کہیں دست کار خواتین، خود بالوں کو جھاڑ کر پشم (بال) جمع کرتی ہیں۔ ان طریقوں سے جو خام مال جمع ہوتا ہے اس کی پہلے چھاننی کی جاتی ہے اور پشم کو دو درجوں میں الگ الگ کر دیا جاتا ہے۔ یہ بال اپنی مضبوطی، دلکشی کی وجہ سے بڑی شہرت کے حامل ہیں۔ اس کے بعد پشیمہ مختلف مرحلوں سے گزر کر بنائی جاتی ہے۔ جس کے لیے دست کار اپنی مکمل مہارت کا ثبوت پیش کرتے ہیں۔ ان میں دھاگوں کی رنگائی شال کی بنائی اس کی بھترین ڈیزائننگ اور کشیدہ کاری وغیرہ شامل ہیں۔

کشمیری شال

ترکی قدیم ترین کشمیری شالوں کا مرکز سمجھا جاتا ہے، تاہم ان کو شہرت صحیح معنی میں اس وقت نصیب ہوئی۔ جب یہ شالیں کشمیری دست کاروں اور ہنرمندوں کے ہاتھوں سے گزر کر بازاروں کی زینت بنیں، ان کے فن اور چابک دستی نے اس شال میں الوکی قدرت پیدا کر دی۔ اب ان شالوں کی مانگ یورپ، مشرق وسطیٰ کے ساتھ ساتھ دنیا کے دوسرے حصوں میں بہت بڑھ گئی ہے۔



ڈالدا VTF بنا سیتی

صحت بخش انتخاب

بنا سیتی گھی کی تیاری کے دوران پیدا ہونے والی غیر قدرتی چکنائی ہے۔ جدید سائنسی تحقیقات کے مطابق ٹرانس فٹس انسانی صحت پر نہایت مضر اثرات مرتب کرتی ہیں یہ چونکہ غیر قدرتی چکنائی ہے لہذا انسانی جسم سے مطابقت نہیں رکھتی اور جزو بدن بننے کی صلاحیت نہ ہونے کے سبب مہلک امراض کا باعث بنتی ہے۔ قیمتی جسمانی اعضاء جن میں جگر گردے اور قلب شامل ہیں انہیں ناقابل تلافی نقصان پہنچ سکتا ہے لہذا ان کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ یہ انسانی جسم میں دوران خون میں رکاوٹ پیدا کر سکتی ہے اور پھر انسولین مدافعت پیدا ہوتی ہے اور یوں ٹائپ-2 ذیابیطس کے امکانات بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ اقوام متحدہ اور اس سے متعلق ادارے جن میں WHO شامل ہے اپنی سفارشات میں اس بات پر زور دیتے ہیں کہ اشیائے خورد و نوش میں ٹرانس فٹس کی مقدار کم سے کم ہونی ضروری ہے یہی وجہ ہے کہ ایک سمجھدار ماں سے لے کر عالمی شہرت یافتہ فوڈ ایکسپرس ہوں یا مایہ ناز شیفز سبھی VTF یعنی ور چوئی فٹس فری مصنوعات کے استعمال کو نہ صرف پسند کرتے ہیں بلکہ اس کے فروغ پر بھی اصرار کرتے ہیں۔ ڈالدا کی مہارت اور انٹرنیشنل ٹیکنالوجی کی بدولت ڈالدا VTF بنا سیتی میں اس کا تناسب ایک فیصد سے بھی کم کر دیا جاتا ہے۔ کو لیسٹرول سے پاک وٹامن A- اور D سے بھرپور ہونے کے سبب اسے صحت بخش ترین بنا سیتی مانا جاتا ہے۔ زندگی کے روزمرہ اور خوشگوار لمحوں میں ڈالدا VTF بنا سیتی بہترین انتخاب ہے۔

ہو۔ کہیں گرم گرم چائے، قہوے کافی اور بنجی یا سوپ کا دور تو کہیں قیصر اور آلو کے پرائے اس موسم میں روایتی کھانوں کا اہتمام خصوصی طور پر دیکھنے میں آتا ہے جن میں سری پائے، نہاری اور گاجر، لوکی اور انڈے کے حلوہ جات پر مشتمل ضیافتیں تو کہیں حبشی حلوے اور سوہن حلوے کی سوغاتیں۔ یوں نہ چاہتے ہوئے اور فرصت نہ ملنے کا جواز ہوتے ہوئے بھی زندگی میں خوبصورت لمحات کا ایک یادگار سلسلہ چل لگتا ہے۔

یہی ہماری روایات ہیں جن کا حسن ہمارے زندگی کے گوشہ گوشہ کو آراستہ کرتا ہے۔ یوں ہم ہر قدم پر اپنی امیدوں اور امنگوں کو لے کر زندگی کے طویل سفر پر گامزن رہتے ہیں۔ ان شاندار روایات اور ڈالدا کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ ماحتا بھرے حسین لمحات ماں کے بنائے ہوئے گرم گرم پرائیوں اور چائے کی پیالی کے ساتھ ہوں یا بچوں کے جھرمٹ میں کسی پر تکلف ضیافت کا موقع۔ ڈالدا VTF بنا سیتی کے بغیر مکمل ہی نہیں ہو سکتے۔ کوئی بھی ماں اپنی اولاد اور گھر والوں کے لئے غیر معیاری اجزاء کا استعمال ہرگز پسند نہیں کر سکتی اسی لئے گذشتہ ساٹھ برس سے زیادہ طویل عرصہ سے ڈالدا پرنسپل ڈرنل ماؤں کا بھروسہ اسے صارفین کی اولین پسند قرار دیتا ہے۔ بازار میں دستیاب عام بنا سیتی میں مضر صحت ٹرانس فٹس کی نمایاں مقدار میں موجودگی انہیں مضر صحت بناتی ہے۔ جو کہ بیس فیصد اور کہیں اس سے زائد ہو سکتی ہے یوں سمجھ لیں جتنا غیر معیاری بنا سیتی ہوگا اس میں اتنے ہی زیادہ مقدار میں ٹرانس فٹس موجود ہو سکتے ہیں۔ یہ فٹس

مصرفیت کے اس دور میں زندگی ایک ہی ڈگر پر رواں دواں نظر آتی ہے کبھی تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ گویا ان مصروفیات سے چھٹکارا نہیں ملے گا۔ ایسی سوچ مزید افسردگی اور مایوسی کی وجہ بن سکتی ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ معمولات کی یکسوئی ہماری صحت رویوں حتیٰ کہ کارکردگی پر بھی انتہائی مضر اثرات مرتب کرتی ہے۔ لہذا نئے سرے سے تازہ جوش اور ولولہ کے ساتھ



آگے بڑھنے کے لئے مناسب اوقات میں کوئی نہ کوئی خوشگوار تبدیلی ضروری ہے اس میں گھر والوں اور عزیز واقارب کے ہمراہ تازہ آب و ہوا یعنی فطری ماحول میں وقت گزارنا اور چہل قدمی اکسیر شمار کئے جاتے ہیں تاہم مصنوعی ماحول اور تفریح طبع کے لئے تیار کئے گئے برقی آلات کے تیزی کے ساتھ فروغ پاتے ہوئے رواج نے ہم میں سے اکثر کو حسین قدرتی مناظر اور نظام فطرت کے سبق آموز ہونے کے ساتھ ساتھ تازگی بخش تجربات سے کسی حد تک محروم ہی کر دیا ہے۔ ایک خاص درجہ حرارت پر کمروں میں سال بھر زندگی بسر کرتے کرتے یکسانیت کا شکار ہو جانا عام ہے ایسے میں قدرت کا نظام کہنے یا بدلتی رتوں کا کرشمہ جو فنی موسم کروٹ لیتا ہے آپ کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوں متوجہ ہوئے بغیر نہیں رہ سکتے اور پھر موسم سرما کی تو بات ہی کیا ہے اگرچہ ہر موسم کا اپنا حسن ہے لیکن اس موسم کی بات ہی الگ ہے گرم کمروں کا اہتمام اور مزید کھانوں کی ایک ایسی بہار گویا کہ کوئی جشن یا تہوار



ڈالدا VTF بنا سیتی 1% سے کم

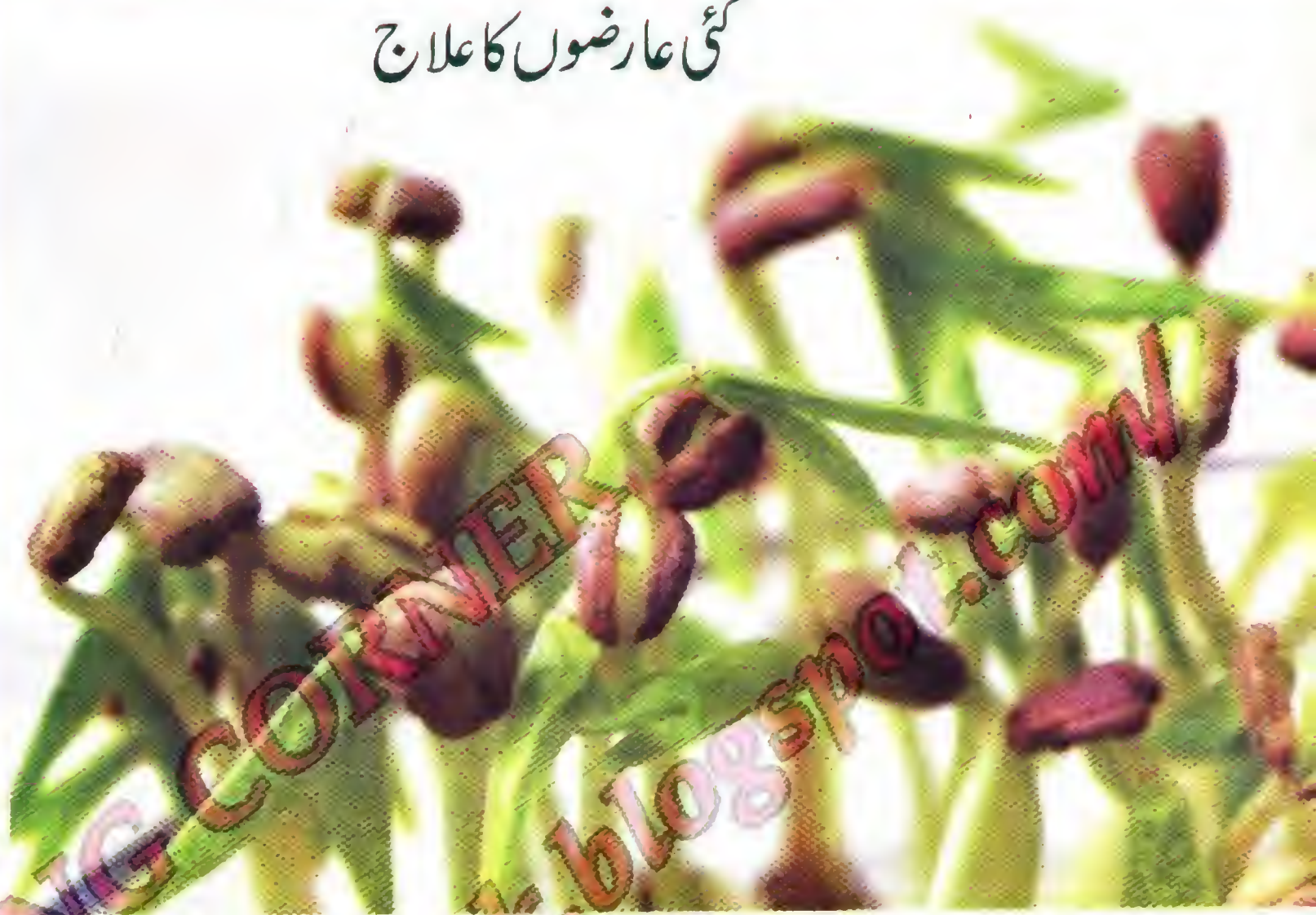
دوسرے بنا سیتی

20% سے زیادہ

ٹرانس فٹس کی مقدار

Bean Sprouts یا کلمہ پھوٹے اناج

کئی عارضوں کا علاج



سمیعہ جلیس

اجزاء:

- چکن 200 گرام
- بین اسپراؤٹس 100 گرام
- ہنک حسب ذائقہ
- لہسن کے جوئے دو عدد
- سفید مرچ ایک چائے کا چمچ
- ہیچنی آدھا چائے کا چمچ
- سرکہ دو کھانے کے چمچ
- سویا ساس دو کھانے کے چمچ
- ڈالڈا لیو آئل دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- بغیر ہڈی کا چکن لے کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں، لہسن کے جوئے کھل لیں۔ بین اسپراؤٹس کو اچھی طرح دھو کر کاٹ لیں
- ایک پیالے میں لہسن، ہنک، سفید مرچ اور ہیچنی ڈال کر ملائیں اور اس میں چکن کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- فرائنگ چین میں ڈالڈا لیو آئل کو درمیانی آگ پر ہلکا سا گرم کریں پھر اس میں میرینٹ کیا ہوا چکن ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں
- آخر میں بین اسپراؤٹس، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس غذا بیت بھری ڈش کو گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

کولیسٹرول کی موجودگی کم کرتا ہے۔ اس میں موجود ریشہ جگر کی چربی دور کرنے اور نظام بول و براؤز کی درستگی میں مددگار ہے۔

جلد پر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کم کرنے میں معاون ہوتا ہے:

عام طور پر ایشیائی ممالک میں مونگ بین استعمال کیا جاتا ہے اس میں جلد کے لئے کولاجن کی کمی دور کرنے اور اس کی تروتازگی بھالی کی خوبی Phytoestrogen نامی جز کی وجہ سے ہوتی ہے جو ٹھکن اور تناؤ (Stress) بھی دور کرتا ہے۔

عام غذائی استعمال:

بین اسپراؤٹ چائینیز اور تھائی کھانوں میں اکثر سوپ میں شامل کیا جاتا ہے یا پھر تیز آگ پر چند لمہ فرائی کر کے شامل کرتے ہیں۔ چائینیز اسپرنگ رول اور اسٹیکس میں بھی کرپی بین شامل کر کے لطف اور غذائیت کا اہتمام کیا جاتا ہے برصغیر پاک و ہند میں بھی 'چاٹ' وغیرہ میں شامل کیا جاتا ہے جس سے صحت و غذائیت دونوں حاصل کی جاسکتی ہیں چونکہ کلمہ پھوٹا اناج عام طور پر مارکیٹ میں دستیاب نہیں اس کے لئے ثابت مونگ کو تین گھنٹے کے لئے بھگو دیں اس کے بعد پانی نقار کر کسی سیلے موئے کپڑے میں لپیٹ کر چکن کے گرم اور نیم تازہ گوشتے میں رکھ دیں دو سے تین دن میں اس میں کوٹلیں پھونک لگیں گی یہ کلمہ پھوٹی مونگ ہے جیسے چاہیں استعمال کریں۔

بین اسپراؤٹ چونکہ اناج کی وہ قسم ہے جسے عام طور پر ہمارے روزمرہ کے کھانوں میں استعمال نہیں کیا جاتا جبکہ یہ غذائیت کے اعتبار سے نہایت عمدہ ہے۔ ان کی تیاری میں مونگ 'سفید لوبیہ' سرخ لوبیہ 'گرین' وغیرہ کا استعمال ہوتا ہے۔ یہ دراصل نرم و نازک کوٹلیں ہوتی ہیں جو کہ اپنے اندر ذود ہضم اور بے شمار وٹامنز اور معدنیات کا بیش بہا خزانہ رکھتی ہیں۔

صحت عامہ کے لئے اس میں موجود اجزاء:

کسی بھی نئی زندگی کو قدرت نشوونما کے لئے بہترین اجزاء سے نوازتی ہے چونکہ بین اسپراؤٹ پودے کی ابتدائی شکل ہے اس میں نشاستہ کی وہ قسم جو کہ گلوکوز اور فرکٹوس میں جلد تبدیل ہو کر خون میں شامل ہو سکتی ہے پائی جاتی ہے۔ وٹامن A 'B' 'C' 'D' 'E' اور K کے علاوہ پوٹاشیم، میگنیزیم، آئرن، فاسفورس اور زنک بھی موجود ہے اس کے علاوہ بڑی مقدار میں ریشہ (فائبر) موجود ہوتا ہے۔

خواتین کی صحت:

چونکہ بین اسپراؤٹ میں Lecithin نامی کیمیکل (ایزائٹم) موجود ہوتا ہے جو کہ زنانہ ہارمون ایسٹروجن سے مشابہ ہے اور اس کی کمی سے لاحق ہونے والی بیماریوں میں معاون ہوتا ہے جو اکثر سن یاس (مینوپاز) سے گزرنے والی خواتین کے مسائل کا باعث ہوتی ہیں۔ LDL یعنی خون میں خراب



نمکین ہونے کی وجہ سے چاول ہوتے ہیں بڑے کام کے

آزما کے دیکھئے

بھی مشکل میں آدھی پیالی چاول کھالیں تو افاقہ رہے گا۔ انہیں پوٹاشیم اور فاسفورس بھی اس طرح مل سکے گا۔

• ننھے شیرخوار بچوں کی پیاس دور کرنے کے لئے چاول کے مرمرے پانی میں بھگو کر پلاتے رہیں۔

• بچے کی شہس غذا کے آغاز میں چاولوں کو پیش کر کے انہیں کھلایا جاتا ہے۔ بازار میں تیار غذاؤں کے فلیورز میں بھی چاولوں کو شامل کیا جاتا ہے۔ اس سے بچے کے پیٹ کی تیزابیت دور ہوتی ہے۔

• نمکوں میں بھی چاولوں کے مرمرے شامل کئے جاتے ہیں اس طرح آپ کو صحت بخش اسٹیکس ملتے ہیں۔

• کچھ سالن جن میں دالیں، کریم، شوربے والے سالن (شلمجہ پاک گوشت) وغیرہ شامل ہیں آپ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ انہیں کھا کر لطف لیتے ہیں۔

• ہائپرٹینشن کے مریضوں کے لئے چاول بہت مفید غذا ہیں۔

• چاولوں کو پیس کر کھیر یا فرنی بنائی جاتی ہے جو چھوٹی بڑی دھوتوں میں پورا کنبہ شوق سے کھاتا ہے۔

کچھ بڑی بٹی ہے جس سے بڑوں اور بچوں دونوں کو افاقہ ہوتا ہے۔

• چھلکے والی مونگ کی دال اور مٹکے مسور کی دال کی کچھری پلاؤ کی شکل میں بھی تیار کی جاتی ہے جس کے ہمراہ فاسٹ فوڈ کی چٹنی بڑا عمدہ ذائقہ دیتی ہے۔

• چاولوں میں نشاستہ، گلوٹن سے مبرا کاربوہائیڈریٹ اور معدنیات موجود ہیں لہذا انہیں غیر مفید کہنا غلط ہوگا۔ البتہ بہت زیادہ سفید چاولوں کا استعمال جسم میں ایک معدنی جزو تھامین کی کمی کر سکتا ہے۔

• بھورے یا براؤن رائس جسم میں آئرن اور کیلشیم کی کمی کو دور بھی کرتے ہیں اور پہلے سے موجود نامنز یعنی پروٹین کو محفوظ بھی کرتے ہیں۔

• یہ خون میں شکر کی سطح کو متوازن کرتے ہیں تاہم ذیابیطس کے مریضوں کے لئے یہ مفید غذا نہیں وہ ڈاکٹر کے مشورے سے اپنی ڈائن کا تعین کریں تو اچھا ہے کسی بڑی البھمن یا اسکے سے دو چار نہیں ہوں گے۔

• ماں بننے والی خواتین وٹامن-B کمپلیکس کی کمی دور کرنے کے لئے کسی

چاول تو جلدی ہضم ہونے والی غذا میں شمار کئے جاتے ہیں۔ کچھ بیماریوں میں یہ نقصان دہ بھی ہوتے ہیں۔ نئے چاول زود ہضم نہیں ہوتے مگر یہ کہنا کہ چاول مونگا کرتے ہیں یا صحت کے لئے قطعاً مفید نہیں صحیح نہیں ہے۔

چاولوں کو خشک حالت ہی میں صاف کیجئے۔ کنکر، چھلکے وغیرہ ہاتھ کی مدد سے صاف کیجئے اور پھر پینک کر صاف کیجئے۔ احتیاط سے اچھالنے تو گر و صاف ہوگی۔ اس کے بعد دو پانیوں میں دھونا کافی ہوتا ہے۔

• نئے چاولوں کو دس منٹ بھگو کر کھنا کافی ہوتا ہے پرانے چاولوں کے لئے بھی آدھا گھنٹہ بہت ہوتا ہے۔ البتہ نئے چاولوں کو 6 ماہ بعد پکانا درست ہے۔

• سیلا چاولوں کو زیادہ دیر مثلاً ایک گھنٹے سے زائد مدت کے لئے بھگو سکتے ہیں۔

• پکاتے وقت بھی اتنا ہی پانی ڈالنے کہ جس سے وہ دم پر آسکیں اور نرم بھی نہ ہوں۔ خاص کر پلاؤ اور بریانی بناتے وقت پانی کی مقدار پر ضرور توجہ دیں۔

• چاولوں میں کوئی شکرول اور نمک کم ہوتا ہے۔

• بدہضمی یا اسہال کی صورت میں مونگ کی دال کے ساتھ چاولوں کی پتل

ایئر کفس... نئے رواج کی جھلک

یہ کانوں کے دلنشین زیور... ہر دل کو لبھاتے ہیں

جب کبھی ہم کف کا استعمال لباس کے حوالے سے کریں تو اس سے مراد آستین کا ایسا سرا ہوتا ہے جو کلائی کو ڈھکتا ہے۔ اس آستین پر مختلف اشکال کے ٹن لگتے ہیں مردانہ ٹمپس ہو تو اسٹڈ (آرائشی زیور جو ٹمپس کے دہرے ٹن خصوصاً دہرے کانج کے لئے استعمال ہوتا ہے) لگایا جاتا ہے۔ جنہیں Cufflinks بھی کہتے ہیں۔

خواتین اور زیورات کا استعمال لازم و ملزوم ہوتا ہے۔ انہی صفحات میں آپ نے تھ، کوکا، لونگ، ماتھا پٹی اور ہاف پٹی سے متعلق نئے رجحان کے زیورات کے بارے میں پڑھا اور دلکش تصاویر دیکھی ہوں گی۔ آج کانوں کی آرائش کے ایک اچھوتے اور منفرد رجحان سے متعلق بات کرتے چلیں۔

دنیا بھر میں خواتین سچے سنور نے کے لئے روایت اور جدت کا امتزاج چاہتی ہیں۔ مختلف ثقافتوں اور مواصلات کے جدید ذرائع کی مدد سے نئے رجحانوں کو سمجھنا اور اختیار کرنا مشکل نہیں رہا۔ شادی بیاہ کے لئے استعمال ہونے والی جیولری میں بھی نئے رجحان در آئے ہیں اب وہ چاند تارے والے ٹیکے کا رواج نہیں رہا۔ روایتی جیولری میں بھی لوگی اور مینا کاری میں کئی دوسری ثقافتوں اور ڈیزائن کی پرکاری دیکھنے میں آ رہی ہے۔

نوجوانوں میں اسٹیمٹ جیولری پہننے کا رواج بڑھ گیا ہے۔ یہ Midi Rings ہوں یا ٹیکلز سے ایئر کفس تک جگمگاتے، جھلملاتے، روشن روشن سے یہ زیورات اپنی بناوٹ میں روایتی جھمکوں اور بندوں، ہاروں اور انگوٹھوں سے مختلف ہیں۔ ان کی ساخت میں افقی، عمودی، آڑھے ترچھے غرضیکہ ہر زاویے سے نقش کاری کی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں بھی نوجوان لڑکیاں کانوں کو دو اور اس سے زائد تعداد میں چھدوانے میں دلچسپی رکھتی ہیں۔ آپ انہیں سیفائر اور دوسرے ٹیکنوں کے علاوہ بالیاں پہننے بھی دیکھتی ہوں گی۔ یہ لباس اور تقریب کے پیش نظر اپنے ٹاپس اور بندے بدلتی رہتی ہیں۔ مغربی دنیا کی ایک حسینہ ماڈل اور اداکارہ ایما وائسن نے کان تو نہیں چھدوائے مگر اوپری سطح پر تین بالیاں پہننے دیکھا گیا ہے۔

پاکستانی جوہرات کے ماہرین نے حال ہی میں 21، 22 کیراٹ اور ایمریشن میٹرل میں بھی ایئر کفس تیار کئے ہیں جنہیں خواتین مختلف موقعوں پر پہن رہی ہیں۔ کہیں خوشنما ٹگینے جڑے تو کہیں نازک پتیوں کی شکل میں لہریے دار بل کھاتی ندی کی مانند کان کا حصہ بننے پر ایئر کفس آپ اپنی مثال ہیں۔ آپ چاہیں تو موتیوں کی نازک سی لڑی سے بھی ایئر کفس بنا سکتی ہیں۔

ان ایئر کفس کے ساتھ آپ چاہیں تو گلے کا کوئی زیور نہ پہنیں۔ سادہ ریشمی لباس پہنیں یا تقریبات کی مناسبت سے شوخ رنگوں کا یہ زیور ہر طرح کے لباس کے ساتھ خوب چلتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کانوں میں کسی نے سرگوشی کی ہو اور دل کے تار جھنجھنا اٹھے ہوں، یہی تو ہوتا ہے جج دھج کا کمال!



ٹوننگ لوشن...

یہ میک اپ سے پہلے تر و تازہ رکھتا ہے

جلد کو تونا اور چکنائی سے پاک کرتا ہے



ٹوننگ دراصل درستی اور صفائی کے عمل کے بعد رہ جانے والی چکنائی کو صاف کرنا مساموں کو بند کر کے جلد کو صاف کرنے کے عمل کو کہتے ہیں۔

ٹوننگ لوشن جلد کو تر و تازہ بناتے ہیں اس کے علاوہ یہ جلد میں دوران خون کو زیادہ تیز کرتے ہیں۔ اسٹریچٹ لوشن کو روئی کے ساتھ استعمال کریں لیکن اگر آپ کی جلد تھکی ہوئی ہے تو اس کو تیزی سے اور ہلکے ہاتھوں سے چھپتاتے ہوئے لگائیں۔ روئی کو اچھی طرح سے ٹوننگ لوشن سے بھگو کر رخساروں، ٹھوڑی اور گردن پر لگائیں۔

گلاب کا اسٹریچٹ لوشن

گلاب کی پتیاں 500 گرام
ڈسلفڈ واٹر 1 1/2 لیٹر
سوڈیم بیسزویٹ 1/2 چمچ
پانی کو ابال لیں اور اس میں گلاب کی پتیوں کو بھگو دیں۔ تھوڑی سی مقدار میں سوڈیم بیسزویٹ کو اس مرکب میں ملائیں۔ روئی کے ذریعے اس کو لگائیں یہ جلد کو چھریوں سے دور کرنے کے لئے بھی بہت اچھا ہے اور جلد کستی بھی ہے۔

اگر آپ کی جلد نارمل، متفرق یا خشک ہے تو آپ بہت اعلیٰ قسم کا ٹوننگ لوشن لگائیں کبھی کبھار اسٹریچٹ کے انتخاب میں قیمت کو معیار اور مصنوعات بنانے والی کمپنی کی ساکھ پر سمجھوتہ نہ کریں۔

اگر آپ کے پاس عرق گلاب ہے تو اس میں ابلا ہوا یا منزل واٹر تھوڑی سی مقدار میں شامل کر کے اسی سے ٹوننگ کر سکتی ہیں۔ آنکھوں کے حصے کو بچا کر صاف کرنا زیادہ موزوں ہے۔

صندل کی لکڑی کا اسٹریچٹ لوشن

صندل کی لکڑی کا تیل 6 بڑے چمچ
سوڈیم بانی کاربونیٹ 5 گرام
روغن بادام 2 چھوٹے چمچ
عرق گلاب 4 بڑے چمچ
سگترے کارس 4 کھانے کے چمچ
شہد 1 بڑا چمچ

ان تمام اجزاء کو اچھی طرح ملا کر دن کے کسی بھی حصے میں گردن اور چہرے پر روئی کی مدد سے لگائیں۔ باقی کو فریج میں رکھ دیں اور لگاتار کچھ روز استعمال کریں۔ فرق آپ خود دیکھ لیں گی۔

اسٹریچٹ لوشن کیا کام کرتے ہیں؟
یہ جراثیم کش لوشن ہوتے ہیں اور ان کا استعمال ان لوگوں کو کرنا چاہئے جن کی جلد حساس ہو۔ کیل مہاسوں یا چھائیوں والی جلد کے لئے بھی بہت مفید ہیں۔ مختلف اسٹریچٹ لوشن کیسے بنتے ہیں۔ اگر آپ استعمال کے وقت تازہ بہ تازہ لوشن خود بنالیں تو یہ زیادہ مناسب ہے۔

لیموں والا اسٹریچٹ لوشن

لیموں کارس دو بڑے لیموں



حلق جسم کا جنگلشن

تو ٹانسلز مضبوط

چیک پوسٹ ہیں

نکھوانے سے پہلے علاج کی کوشش لازم ہے

ڈاکٹر اسلم سعید (جزل فرینش)

جسم میں حلق ایک ایسا مقام ہے جہاں بہت سے راستے شروع یا پھر اختتام پذیر ہوتے ہیں۔ منہ کی حد جہاں شروع ہوتی ہے، وہاں سے غذا اور سانس کی نالیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جب ہم کوئی بھی دوا کاں یا ناک میں ڈالتے ہیں تو وہ سیدھی حلق میں گرتی ہے۔ اسی طرح روتے وقت آنسو، ناک و حلق میں پہنچ جاتے ہیں۔ ناک کے سوراخوں کا اختتام بھی حلق میں ہوتا ہے۔ ان ہی وجوہ کی بناء پر حلق کو جسم کا جنگلشن کہا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ یہاں سے جراثیم ایک راستے سے آ کر دوسرے راستے میں داخل ہو کر پورے جسم میں سرایت بھی کر سکتے ہیں چونکہ یہاں سے بیماری پھیلنے کا امکان ہمہ وقت رہتا ہے۔ اسی لئے قدرت نے حلق کی اہمیت کے پیش نظر یہاں ایک مضبوط چیک پوسٹ قائم کر دی ہے۔ اس حفاظتی چوکی پر ٹانسلز کی صورت میں دو پہرے دار بٹھا دیئے جو انسان کو تندرست رکھنے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر منہ کھول کر حلق کا معائنہ کیا جائے تو حلق میں بادام کی شکل کی مانند چھوٹی چھوٹی گلیاں یا غدود نظر آئیں گے یہی ٹانسلز کہلاتے ہیں۔



سے کانوں میں ٹیسس اٹھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ بعض اوقات سردی لگ کے بخار بھی چڑھ جاتا ہے۔

ٹانسلز کی علامتیں

گلے کے بیرونی جانب زیریں جڑے پر ہاتھ لگانے سے درم محسوس ہو، کوئی چیز کھانے یا پینے میں دشواری ہو اور درد ہو تو اس صورت میں حلق کا فوری معائنہ کروالینا چاہئے۔ زبان کی جڑ کے ساتھ دونوں جانب بادام کی شکل جیسی گلیاں سرخ اور متورم نظر آئیں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے تاکہ کسی بھی پیچیدگی سے قبل مرض پر قابو پایا جاسکے۔ واضح رہے کہ مناسب علاج اور پرہیز سے ٹانسلز کی سوجن کم ہونے لگتی ہے اور آٹھ دس دن میں آرام آ جاتا ہے۔

احتیاطی تدابیر

جس زمانے میں یہ مرض دبا کی صورت پھیل رہا ہو تو غذا کے معاملے میں خاصی احتیاط برتنی ضروری ہے۔ بازاری غذائیں، بہت تیز مصالحے دار یا کھنی اشیاء اور بہت زیادہ ٹھنڈا پانی پینے سے احتراز برتنا چاہئے۔ منہ اور دانتوں کی صفائی پر توجہ اور صاف ستھرے ماحول میں وقت گزارا جائے، متاثرہ شخص کا تولیہ اور گلاس دیگر صحت مند افراد قطعی استعمال نہ کریں۔ مریض کو چاہئے کہ کھانے، چھینکنے ہوئے منہ پر رومال ضرور رکھے۔ چلا کر یا گلے پر غیر ضروری دباؤ کے ساتھ نہ بات کرے۔ صبح اٹھنے کے بعد اور سونے سے پہلے نیم گرم پانی میں نمک ملا کر غرارے کئے جائیں مگر خیال رہے کہ پانی میں بہت زیادہ نمک نہ لگائیں۔ نمک حلق کی دیواروں کے ساتھ چپک کر جسم میں داخل ہو کر دوران خون تیز کر سکتا ہے۔ لہذا غاروں کے پانی میں چکنی بھر نمک ہی شامل کرنا چاہئے۔

عام طور پر بار بار گلا دکھنے، بخار رہنے اور گلے میں ورم رہنے کے باعث آپریشن کر کے انہیں نکھوادیا جاتا ہے۔ یاد رہے کہ ان غدود کی 24 گھنٹے یہی ذیوائی ہے کہ وہ حلق میں حملہ کرنے والے جراثیم کو اسی مقام پر تلف کر دیں تاکہ وہ جسم کے اندر جا کر کسی دوسرے عضو کو نقصان نہ پہنچائیں۔ بعض اوقات سوزش یا پھر ورم کی صورت میں انہیں نکھوانا ناگزیر ہو جاتا ہے تاہم بہتر یہی ہے کہ انہیں نکھوانے سے قبل ہر ممکن علاج کی کوشش کی جائے۔

عام طور پر ٹانسلز میں ورم کی شکایت بچوں اور نوجوانوں میں پائی جاتی ہے۔ یاد رہے کہ یہ ایک سے دوسرے کو لگنے والی بیماری بھی ہے۔ خاص طور پر جب موسم تبدیل ہو رہا ہو یا پھر سردی کا زمانہ ہو، تو بچوں اور نوجوانوں کو خاصی احتیاط برتنی چاہئے۔ جو لوگ تنگ، تاریک، سلیں زدہ مکانات میں رہتے ہیں وہ اس مرض کا آسانی سے شکار ہو سکتے ہیں۔

پانی میں بھیگنا، سردی لگنا، کھنی چیزوں یا بہت تیز مصالحے والی اشیاء کھانے کے بعد پانی پی لینا بھی ٹانسلز میں ورم کا باعث بنتا ہے تو اونچی آواز میں بات کرنا یا تیز آواز میں گانا گانا بھی گلے کو خراب کرتا ہے، جبکہ چھوٹے بچوں میں چیونٹ، مانی، چاکلیٹ کا کثرت سے استعمال گلے کی خرابی کی وجہ بنتا ہے۔ اس طرح بہت چھوٹے بچے جنہیں چوسنی کی عادت ڈال دی جاتی ہے انہیں بھی ٹانسلز کی شکایت رہتی ہے کیونکہ مستقل چوسنی چوستے رہنے سے حلق پر زور پڑتا ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ اگر چوسنی نیچے گر جائے تو بچے اسے اٹھا کر دوبارہ منہ میں رکھ لیتے ہیں، جس سے گندگی اور جراثیم بھی ان کے منہ میں چلے جاتے ہیں، جو مختلف بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتے ہیں۔ جن افراد کو جوڑوں کے درد کی شکایت ہو تو ان کے بھی ٹانسلز سوج رہتے ہیں۔ بعض اوقات یہ مرض دباؤ کے طور پر بھی پھیلتا ہے۔ ٹانسلز کی شروعات عموماً گلے کی خرابی سے ہوتی ہے اور پھر درد بڑھ کر کانوں تک جا پہنچتا ہے۔ جس

ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش
ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً
درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ
میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے
شاندار مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

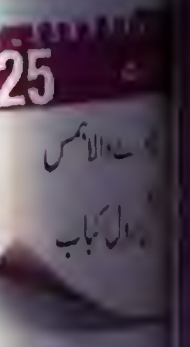
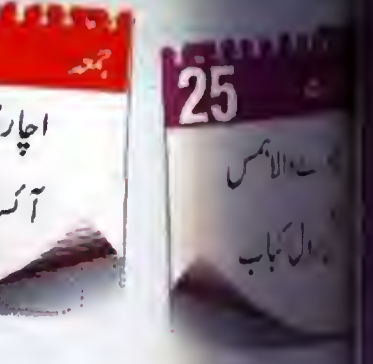
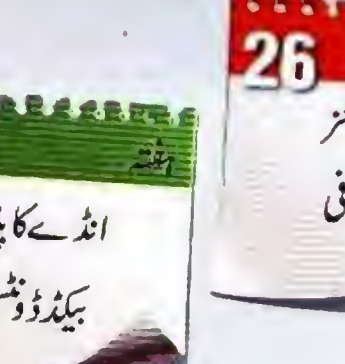
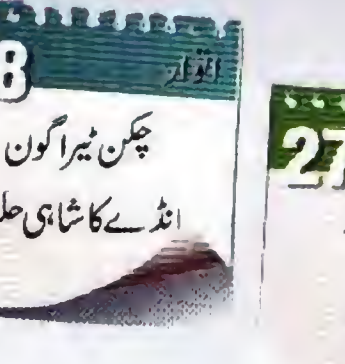
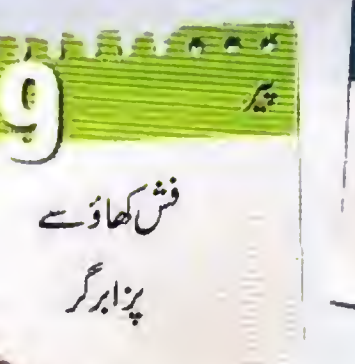
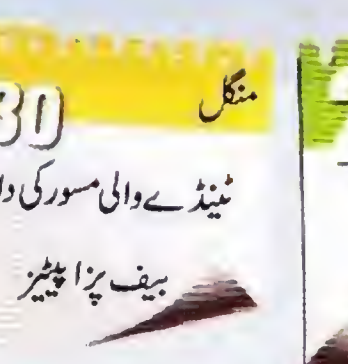
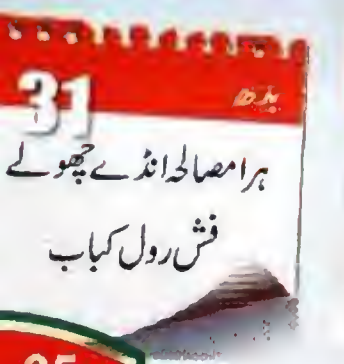
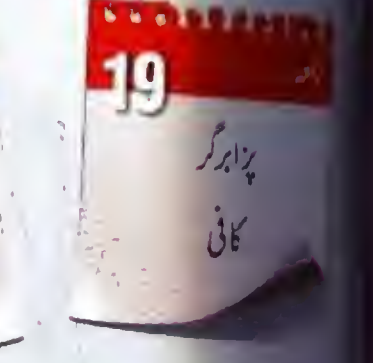
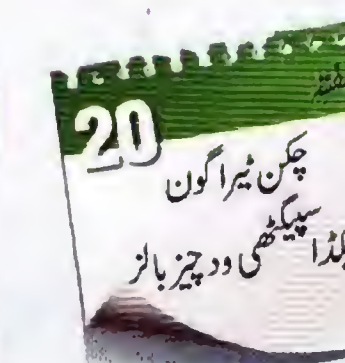
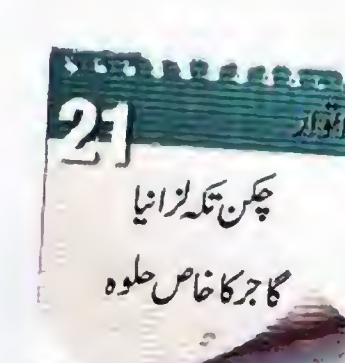
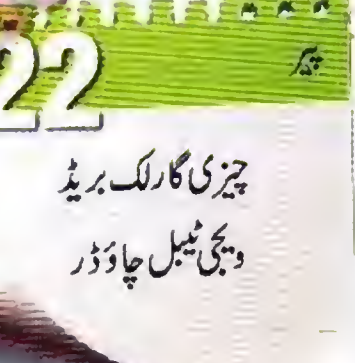
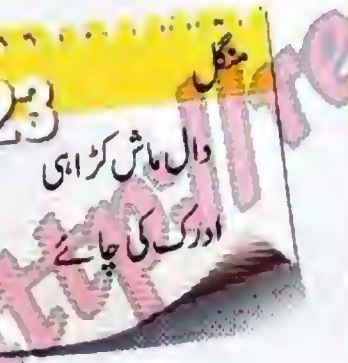
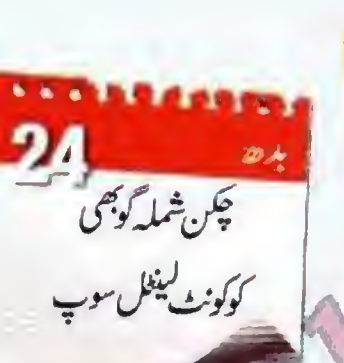
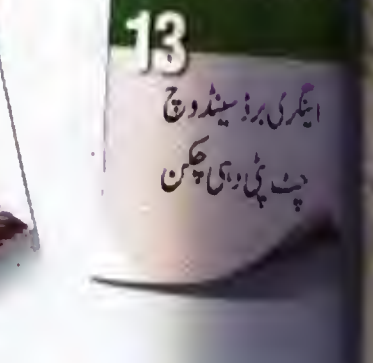
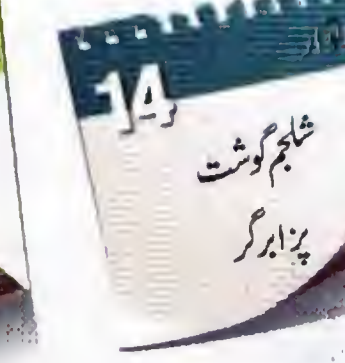
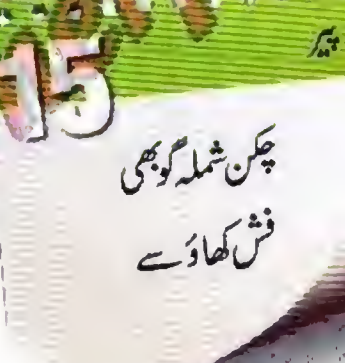
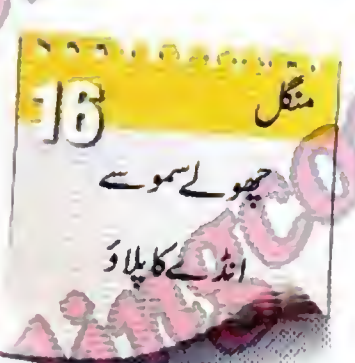
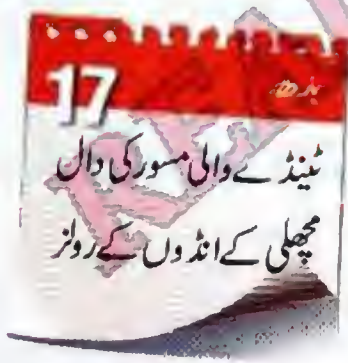
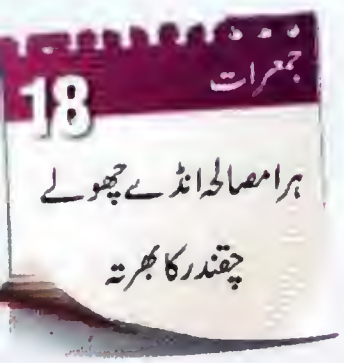
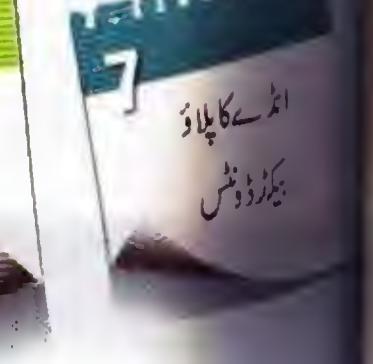
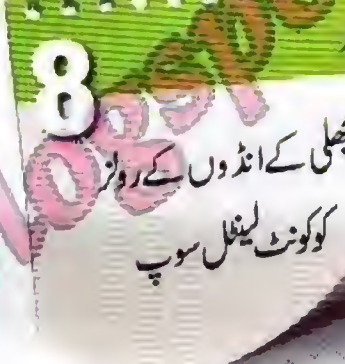
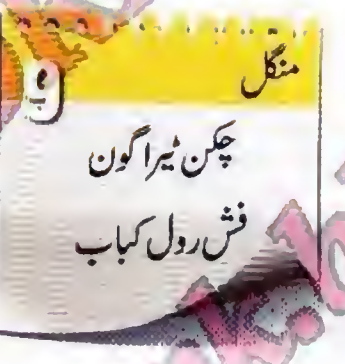
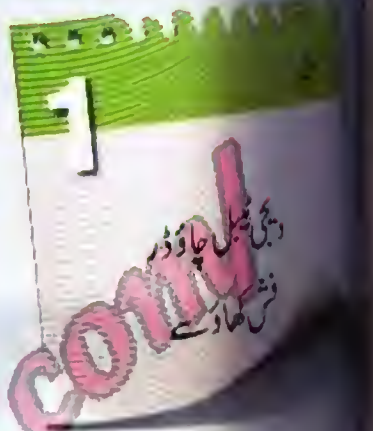
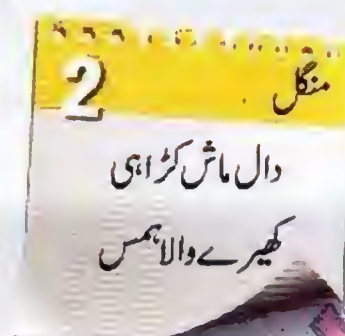
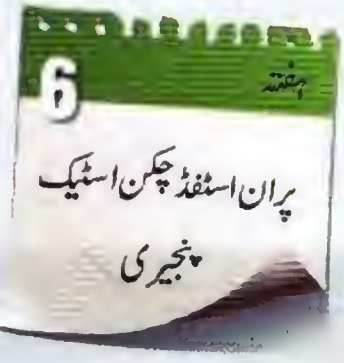
Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بنا پتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com





دیکھٹیل چاؤڈر

اجزاء:

پالک	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ
فرنج بیوز	100 گرام	پسا ہوا لہسن	ایک چائے کاجج
آلو	تین عدد درمیانے	کالی مرچ پس ہوئی	ایک چائے کاجج
شرومر	چھ سے آٹھ عدد	ہری پیاز	ایک سے دو عدد
شما۔ مرچ	ایک عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
دودھ	تین پیالی	ڈالڈا کوکگ آگل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- پالک کو صاف دھو کر باریک چوب کر لیں، فرنج بیوز، شرومر اور شما۔ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ آلوؤں کو چھیل کر باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکگ آگل ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکی آنچ پر گرم کر لیں اور اس میں باریک کئے ہوئے ہری پیاز کے سفید حصے کو ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں کئے ہوئے آلو ڈال کر فرائی کریں اور دو پیالی پنجنی یا پانی شامل کر دیں۔ ڈھک کر درمیانے آنچ پر آلو گھنے تک پکائیں پھر آلوؤں کو دودھ کے ساتھ بلیند کر لیں
- مارجرین یا مکھن کو پین میں ڈال کر اس میں لہسن اور پالک ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں۔ جب پالک کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں شرومر، شما۔ مرچ اور پھلیاں ڈال کر اسے چار سے پانچ منٹ فرائی کریں
- اسے آلوؤں والے کچر میں ڈال کر اوپر سے ہری پیاز کی پتیاں چھڑک کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ پکا کر چوبلے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے حسب پسند نمک اور کالی مرچ چھڑک کر پیش کریں۔ پسند کریں تو پیش کرتے ہوئے اس میں تھوڑی سی فریش کریم بھی شامل کر دیں۔



کوکونٹ لینٹل سوپ

اجزاء:

دھن کی دال

کوکونٹ ملک

نمک

لہسن کے جوتے

ادرنک

پیاز

ایک پیالی

تین پیالی

حسب ذائقہ

تین عدد

ایک انچ کا ٹکڑا

دو عدد

گاجر

ہلدی

ثابت رائی

تیز پات

ہر ادھنیا

لیموں کا رس

ڈالڈا اولیو آئل

دو عدد

آدھا چائے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

ایک پتہ

آدھی گٹھی

چار کھانے کے چمچ

تین کھانے کے چمچ

ترکیب:

- دال کو دھو کر بھگو دیں، پیاز اور گاجر کو باریک چوب کر لیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو ہلکا سا گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہری ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں دو پیالی پانی شامل کر دیں
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب ابال آجائے تو اس میں دال، گاجر، تیز پات، نمک اور کوکونٹ ملک ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر پندرہ سے بیس منٹ پکائیں تاکہ دال اچھی طرح گل جائے
- علیحدہ کڑاہی میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں ادرنک، لہسن، رائی، ہلدی اور ہر ادھنیا ڈال کر فرائی کریں اور اسے خوشبو آنے پر سوپ میں ڈال دیں
- تین سے چار منٹ پکانے کے بعد تیز پات نکال کر سوپ کو بلینڈر میں بلینڈ کر لیں اور دوبارہ سے پین میں ڈال کر تازہ کڑی پتے ڈالتے ہوئے گرم کر لیں

پریزنٹیشن: ڈش میں نکال کر لیموں کا رس ڈال کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے



بیف پزا پیٹیز

اجزاء:

میدہ	دو پیالی	اندا	ایک عدد
بھنا ہوا قیمہ	ایک پیالی	انڈے کی زردی	ایک عدد
پیڈر چیز	ایک پیالی	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ	تھام	آدھا چائے کا چمچ
خشک خیر	ایک چائے کا چمچ	چلی گارلک ساس	چار کھانے کے چمچ
دودھ	چار کھانے کے چمچ	ڈالدا کوکگل آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
تعداد: پانچ سے چھ عدد

ترکیب:

- میدے کو چھان کر رکھ لیں، گرم دودھ میں چینی اور خیر ڈال کر دس منٹ کے لئے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں
- میدے میں نمک، کالی مرچ، انڈا، خیر کا مکسچر، آدھی پیالی کش کیا ہوا چیز اور چار کھانے کے چمچ ڈالدا کوکگل آئل ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا گرم پانی ڈالتے ہوئے نرم گوندھ لیں
- ڈھک کر گرم جگہ پر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر ٹیل کر چھری یا کٹری کی مدد سے چوکور کاٹ لیں
- کٹے ہوئے چوکور کے ایک طرف چلی گارلک ساس پھیلا کر لگائیں پھر اس پر بھنا ہوا قیمہ اور کش کیا ہوا چیز ملا کر ڈالیں اور دوسری طرف سے اٹھاتے ہوئے اسے اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- اسے چاہیں تو 200°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کئے ہوئے اوون میں بیس سے پچیس منٹ کے لئے یا سنہرا ہونے تک بیک کر لیں۔ بیک کرنے سے پہلے ہر پیڈر کو اوپر سے انڈے کی زردی سے برش کر لیں
- اور اگر چاہیں تو درمیانی آنچ پر کڑا ہی میں ڈالدا کوکگل آئل میں سنہری فرانی کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پزا پیڈر کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔



ترکیب:

- اسٹیکھنی کو دس سے بارہ پیالی پانی میں اتنی دیر بالیں کہ اچھی طرح گل جائے۔ چھلنی سے چھان کر پانی نکال لیں اور اس میں ڈالڈا کنولا آئل ملا کر ایک طرف رکھ دیں
- بغیر کانے کی پھلی کے فنگر زکات کر دھو لیں اور ان پر ہلکا سا میدہ چھڑک کر دوسے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کر لیں
- اورک لہسن اور زیرہ ڈال کر چمچ چلائیں، پھر نمٹرا اور مرچیں ڈال کر ملا لیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ نمٹرا اچھی طرح گل جائیں
- فرائی کی ہوئی پھلی ڈال کر چین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلا لیں اور چولہے سے اتار کر رکھ لیں
- بیسن کو ناریل کے دودھ میں اچھی طرح ملا کر ہلدی اور ہری مرچیں شامل کر دیں۔ ہلکی آگ پر ایک گھنٹے تک پکا کر چولہے سے اتار لیں پھر نمک اور لیموں کا رس شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

اسٹیکھنی کو گول ٹرے میں پھیلا کر رکھیں، درمیان میں مصالے والی پھلی ڈال کر ناریل کی کڑھی ڈالیں اور تلی ہوئی اسٹیکھنی، کڑی پتے اور سنہری فرائی کئے ہوئے لہسن کے باریک کٹے ہوئے جوڑوں کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

کو کوٹ ملک بنانے کے لئے ایک پیالی پے ہوئے ناریل میں ایک سے ڈیڑھ پیالی بخنڈا پانی ڈال کر دوسے تین منٹ کے لئے بلینڈ کر لیں۔

فش کھاؤ سے

حصہ:

ایک پیکٹ (200 گرام)	بیسن	چار کھانے کے چمچ
آدھا کلو	نمک	حسب ذائقہ
حسب ذائقہ	ہلدی پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	دو سے تین کھانے کے چمچ
ایک عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	دو سے تین عدد
ایک چائے کا چمچ	لہسن کے جوئے	دس سے بارہ عدد
ایک چائے کا چمچ	کڑے پتے	حسب پسند
دو سے تین عدد	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
دو سے تین پیالی		

کڑی کاؤت: بیسن سے پچیس منٹ
پے کاؤت: ایک گھنٹہ
لہ: چار سے پانچ کے لئے



نیو وی لا بھری ری اینڈ فریمنگ پوائنٹ
ساؤنڈ سسٹم اور جلد سازی کی سہولت موجود ہے
نئے اور پرانے ڈائجسٹوں کی خرید و فروخت کی جاتی ہے
== دکان نمبر 13 صدر بازار ہری پور ==

دال ماش کڑا ہی

اجزاء:

دال ماش	دو پیالی	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	قصوری میتھی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ثابت ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
بلدی	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
		ڈالڈا کوکگ آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- ماش کی دال کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھیں پھر ابال کر گلا لیں لیکن کھلی رکھیں
 - نمائز کو ابال کر چھلکا نکال لیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں۔ ادرک، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
 - پین میں ڈالڈا کوکگ آئل کو گرم کریں اور اس میں نمائز، ادرک لہسن، لال مرچ، بلدی، نمک، دھنیا اور زیرہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں
 - پھر اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر پکے رکھ دیں تاکہ مصالحوں کا کچا پن نکل جائے
 - ابلی ہوئی دال شامل کر ملائیں اور ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں
 - دال میں مصالحے لے کر چ جائے تو ادرک، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
 - پانچ سے سات منٹ بعد چوبیس سے اتار تے ہوئے اس میں قصوری میتھی اور مارجرین یا مکھن شامل کر لیں
- پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر پراٹھے یا پوریوں کے ساتھ پیش کریں۔



ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اس کو درمیان سے اس طرح چیر لگائیں کہ وہ جڑا رہے
- لہسن کو پیس کر اس میں کالی مرچ، سرکہ، نمک، دو سٹرشائرساس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو لنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس سے چکن بریسٹ کو میرینیٹ کر لیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- جھینگوں کو صاف دھو کر رکھ لیں چن میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو لنگ آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں ادراک
- لہسن، لال مرچ اور جھینگے ڈال کر درمیان آئیچی پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ بعد آئیچی تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ فرائی کئے ہوئے جھینگوں کو کئے ہوئے
- چکن بریسٹ میں دبا دبا کر بھر دیں
- گرل چین کو درمیان آئیچی پر چوبے پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ گرم کر لیں اور اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو لنگ آئل
- ڈال دیں
- میرینیٹ کیا ہوا اسٹیک ڈالیں اور چند قطرے سو فٹ ڈرنک کے چھڑک دیں۔ احتیاط سے آئیچی تیز کر دیں کہ ڈرنک
- ڈالنے سے گرل چین پر شعلہ اوپر آجائے گا اور اس طرح تین سے چار منٹ میں اسٹیک آسانی سے پک جائے گا۔
- اسی طرح سے سارے اسٹیک بنالیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور آسانی سے بننے والے اسٹیک کو بناتے ہوئے صرف اس بات کا خیال رکھیں کہ اسے بنا کر نہ رکھیں بلکہ پیش کرتے وقت ہی بنائیں۔ حسب پسند میزیوں کو ہلکا سا ابال کر گرم گرم اسٹیک کے ساتھ پیش کریں۔

پران اسٹفڈ چکن اسٹیک

ادھاکلو	دو سٹرشائرساس	دو کھانے کے چمچ
200 گرام	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ	سو فٹ ڈرنک	آدھی پیالی
تین سے چار عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو لنگ آئل	حسب ضرورت

اجزاء:
چکن بریسٹ
بجئے
نمک
لہسن پیسا ہوا
اس کے جوئے
مکھن

پرائی کادنت: آدھا گھنٹہ
پائے کادنت: پندرہ سے بیس منٹ
تین سے چار کے لئے



انڈے کا پلاؤ

اجزاء:

چاول	تین پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
انڈے	چار سے پانچ عدد	کالی مرچ گدڑی پسٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	نماتر	دو عدد درمیانے
ادرنک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	دہی	ایک پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- پیاز اور نماتر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، انڈوں کو بال لیں اور چاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- دہی کو ہلکا سا پھیلت لیں اور انڈوں کو چھیل کر کانٹے سے کھیل لیں، اس میں کالی مرچ اور کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر دہی میں ملا کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- اس میں زیرہ اور ادرنک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر اس میں کٹے ہوئے نماتر اور لال مرچ ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- جب نماتر ادھ گئے ہو جائے تو اس میں چاولوں کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور اچھی طرح بھون لیں
- نمک اور چار پیالی پانی ڈال کر ڈھک کر درمیانی آنچ پر پختہ رکھ دیں
- جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو انڈے اور دہی کا کچھ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور توتے پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

دہی کا پانی خشک ہونے پر اچھی طرح ملا کر گرم گرم چاولوں کو ڈش میں نکال لیں اور دو پہر کے کھانے پر سلا د اور چٹنی کیساتھ اس مزیدار پلاؤں کا لطف اٹھائیں۔



مچھلی کے انڈوں کے رولز

ترکیب:

- مچھلی کے انڈوں کو صاف دھو کر اوپر کی باریک چھلی نکال لیں، انڈوں کو پیالے میں رکھیں اور اس پر نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور لیموں کا رس ڈال دیں
- دو چمچ کی مدد سے احتیاط سے ملائیں تاکہ مصالحہ اچھی طرح لگ جائے۔ پھر اس میں ڈبل روٹی کا چورا ملا لیں اور حسب پسند سائز کے لمبے کباب بنالیں
- میدے میں نمک اور بسن کا پاؤ ڈال کر ملائیں اور اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالدا سن فلاور آئل اور حسب ضرورت ٹھنڈا پانی ڈال کر گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- پالک کے چوں کو صاف دھو کر رکھیں اور ہر پتے میں ایک ایک کباب رکھ کر رول کریں اور ٹوتھ پک کی مدد سے بند کر دیں
- انڈے کی سفیدی کو اتنی دیر پھینٹیں کہ سخت جھاگ بن جائے، اسے میدے کے کچر میں ڈال کر ملا لیں
- کڑا ہی میں ڈالدا سن فلاور آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور تیار کئے ہوئے رولز کو میدے کے آمیزے میں ڈبوئے ہوئے سنہری فراٹی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان منفرد رولز کو املی کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

ایک پیالی	میدہ	250 گرام	بھننے کے انڈے
ایک عدد	انڈے کی سفیدی	حسب ذائقہ	بھننے کے انڈے
ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	آدھا چائے کا چمچ	بھننے کے انڈے
دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	آٹھ سے دس عدد	بھننے کے انڈے
حسب ضرورت	ڈالدا سن فلاور آئل	آدھا چائے کا چمچ	بھننے کے انڈے
		آدھا چائے کا چمچ	بھننے کے انڈے

تیار کرنے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

فرائیگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

نفاذ: آٹھ سے دس عدد



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

کھیرے والا ہمس

ترکیب:

- سفید چنے کو دھو کر دو گھنٹے کے لئے بھگو دیں، پھر اس میں لال مرچ، لہسن کے جوئے، زیرہ اور سفید مرچ ڈال کر بلینڈر میں گدرا پیس لیں
- پیالے میں نکال کر اس میں لیموں کا رس، نمک، تائیٹی ساس اور ڈالڈا لیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کھیروں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور ان کے دو ٹکڑے کر لیں
- پھر چھوٹے چمچ کی مدد سے احتیاط سے کھیرے کے بیج نکال لیں

پریزنٹیشن:

تیار کئے ہوئے ہمس کو کھیرے کے پیالوں میں بھر کر فریج میں رکھ دیں۔ اس مزیدار اسٹارٹر کو کھانے سے پہلے یا ساتھ میں سالاد کے طور پر پیش کریں۔

اجزاء:

سفید چنے	دو پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کھیرے	دو سے تین عدد	سفید مرچ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	تائیٹی ساس	تین کھانے کے چمچ
تازہ لال مرچ	دو عدد	ڈالڈا لیو آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت:	دو گھنٹے
بنانے کا وقت:	پانچ سے سات منٹ
افراد:	چھ سے سات کے لئے



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

ٹینڈے والی مسور کی دال

ترکیب:

- دال کو دھو کر دو پیالی گرم پانی میں پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بھگو دیں۔ ٹینڈوں کو چھیل کر دو دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں دال کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور ساتھ ہی ٹینڈے، ہلدی اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال دیں۔ اچھی طرح بھون کر دال کا بچا ہوا پانی ڈال دیں
- پہلے درمیانی آگ پر پکا کر بال آنے دیں پھر آگ بجلی کر کے دال اور ٹینڈے گلنے تک پکائیں۔ اٹلی کارس ڈال دیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں زیرہ، کڑی پتہ اور ثابت لال مرچ ڈال کر کڑا لیں اور دال پر بگھار لگا دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ کڑی پتہ سے گارنش کر دیں اور ابلے ہوئے چاولوں اور اچار کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:	دو پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
مسور دال	پانچ سے چھ عدد	ثابت لال مرچ	چھ سے آٹھ عدد
لہسن	حسب ذائقہ	کڑی پتہ	چند عدد
پکوان	ایک کھانے کا چمچ	اٹلی کارس	آدھی پیالی
لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	آدھی پیالی
دھن	ایک چائے کا چمچ		

تھوڑی کافٹ: پندرہ سے بیس منٹ
بہت کافٹ: پینتیس سے چالیس منٹ
اور: چار سے پانچ کے لئے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

اینگری برڈ سینڈوچز

ترکیب:

- ہنر بیف بنانے کے لئے انڈرکٹ گوشت کو اچھی طرح صاف کر کے اسے کانٹے کی مدد سے گود لیں
- پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا، لیو آئل، دو کھانے کے چمچ سرکہ، حسب ذائقہ نمک، ایک چائے کا چمچ قلمی شورہ، ایک چائے کا چمچ گڑ اور آدھا چائے کا چمچ اور کھسکا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کچھ دیر فریج میں رکھنے کے بعد اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھ دیں (پکانے سے پہلے گوشت کو ڈوری سے باندھ دیں تاکہ پکتے ہوئے اس کا شپ صحیح رہے)
- ہلکی آگ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں، یہ انڈرکٹ گوشت ہونے کی وجہ سے جلدی گل جائے گا
- چوبیس سے اتار کر مکمل ٹھنڈا کر کے تیز چھری سے اس کے قتلے کاٹ لیں۔ ڈبل روٹی کے سلاٹس کو بھی گول کاٹ لیں
- آلوؤں کو ابال کر اس میں مایونیز اور ڈالڈا، لیو آئل ڈال کر ملا لیں۔ ڈبل روٹی کے ہر سلاٹس پر پہلے آلو کا کچر لگائیں
- پراپر سے گوشت کا قتلہ اس طرح کاٹ کر رکھیں کہ وہ پرندے کی شکل بن جائے۔ گاجر کے ٹکڑوں سے ناک بنا کر اوپر کئے ہوئے زیتون اور مایونیز کی مدد سے آنکھیں بنالیں

پریزنٹیشن:

یہ ڈالڈے اور غذائیت سے بھرپور سینڈوچ بچوں کو کھانے سے پہلے دیکھنے میں بھی بھلے لگے گے۔

اجزاء:

ہنر بیف	آدھا کلو	گوشت کا ثابت ٹکڑا	دو کلو
ڈبل روٹی کے سلاٹس	حسب ضرورت	اورک کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لہسن کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پس پی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	نمک	ایک چائے کا چمچ
آلو	دو عدد	قلمی شورہ	ایک کھانے کا چمچ
مایونیز	آدھی پیالی	مصری یا گڑ	دو کھانے کے چمچ
گاجر	ایک عدد	سرکہ	آدھی پیالی
سیاہ زیتون	ایک سے دو عدد	ڈالڈا، لیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
تعداد: چار سے پانچ عدد



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

بیکڈ ڈونٹس

ترکیب:

- سب سے پہلے اوون کو 180°C پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے گرم کر لیں
- میدہ اور آٹا ملا کر چھان لیں اور اس میں چینی، نمک اور بیکنگ پاؤڈر ملا لیں
- مارجرین یا مکھن ڈال کر انگلیوں کی مدد سے اسے اس طرح ملائیں کہ ڈال روٹی کے چورے کی شکل میں آجائے
- پھر اس میں دودھ، دبئی، انڈا اور وینا ایسنس ڈال کر گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں لے آئیں
- چھوٹے کوکی کے سانچوں میں برش کی مدد سے ڈالڈا کو کنگ آگل لگائیں
- تیار کئے ہوئے ڈونٹ کے مکچر کو چھچھ یا پانچنگ بیک کی مدد سے سانچوں میں ڈالیں
- کوکی ٹرے کو اوون میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے یا بلکے سہرے ہوئے تک بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر مکھن بھندے ہوئے دیں اور اس پر چرب پند آٹنگ کر لیں یا کرمز ڈونٹس پر صفائی ہوئی چینی چھڑک لیں۔

اجزاء:

تین چوتھائی پیالی	دودھ	ایک چوتھائی پیالی
ایک چوتھائی پیالی	دبئی	ایک چوتھائی پیالی
ایک چمچ	انڈا	ایک عدد
ایک چائے کا چمچ	وینا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آگل	حسب ضرورت

تاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

بیکنگ کا وقت: آٹھ سے دس منٹ

قدار: دس سے بارہ عدد



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

چکن ٹیراگون

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اسے درمیان سے کاٹ لیں
- ننھی بنانے کے لئے 200 گرام چکن کی ہڈیوں کو دکھانے کے چھ ڈالڈا کو لگ آئل میں اتنی دیر بھونیں کہ وہ سنہری ہو جائے۔ پھر اس میں دو سے تین پیالی ڈال کر ہلکی آٹھ پر پکھنے رکھ دیں، جب ہڈیاں اچھی طرح گل جائیں اور ننھی آدھی پیالی رہ جائے تو چولہے سے اتار کر ننھی کو چھان لیں
- نمک اور کالی مرچ چھڑک کر چکن بریسٹ پر ہلکا سا خشک میدہ چھڑکیں اور اسے فرائننگ پین میں ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائننگ پین میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں سرکہ ڈال کر پکائیں
- جب سرکہ خشک ہونے لگے تو اس میں ایک کھانے کا چمچ میدہ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے ننھی شامل کر کے ساس بنالیں
- فرائی کئے ہوئے چکن بریسٹ کو ساس میں ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکائیں۔ پھر چکن کو ساس سے نکال لیں
- ساس میں ٹیراگون اور ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن ڈالیں اور ساتھ ہی کریم شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم چکن اسٹیک کو پلیٹر میں رکھیں اور اوپر سے ٹیراگون ساس ڈال کر ابلی ہوئی سبزیوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

چکن بریسٹ	دو عدد	میدہ	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	خشک ٹیراگون	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سفید سرکہ	ایک چوتھائی پیالی
پیاز	ایک عدد چھوٹی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ننھی	آدھی پیالی	ڈالڈا کو لگ آئل	حسب ضرورت
فریش کریم	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر چھانی میں رکھ لیں، شلجم کو چھیل کر بڑے ٹکڑے کر لیں اور ادراک کو چھیل کر باریک کاٹ لیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈال کو کنگ آئل ڈال کر اس میں ثابت گرم مصالحہ کڑا لیں، پھر ادراک لہسن اور گوشت ڈال کر سنہرا ہونے تک بھونیں
- اس میں ایک پیالی پانی ڈال دیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت ادھکا ہو جائے
- فرانینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈال کو کنگ آئل میں شلجم کو چار سے پانچ منٹ فرائی کریں پھر اس میں باریک کٹی ہوئی ادراک اور چھینی ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- علیحدہ سے ڈالڈال کو کنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں کئے ہوئے نمائز، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی اور دہی ڈال کر بھونیں
- پھر اسے فرائی کئے ہوئے شلجم کے ساتھ گوشت میں ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر گوشت کو مکمل گھنے تک پکائیں پھر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر چوبے سے اتار لیں
- اگر زیادہ خشک ہو تو اتار تے ہوئے آدھی پیالی پانی ڈال کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند نان یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

شلجم گوشت

اجزاء:

آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
آدھا کلو	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	چھینی	ایک چائے کا چمچ
دو عدد درمیانی	ثابت ادراک	ایک آنچ کا ٹکڑا
دو عدد درمیانی	دہی	چار کھانے کے چمچ
ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	ڈالڈال کو کنگ آئل	آدھی پیالی

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے



ترکیب:

- لہسن کے جوؤں کو پھل لیں، ہرا دھنیا اور پارسلے کو باریک کاٹ لیں۔ چیز کو کش کر لیں
- مارجرین یا مکھن، کچلا ہوا لہسن اور ڈالڈا کو کنگ آئل کو پیالے میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس مکچر میں نمک، کالی مرچ، چیز، پارسلے اور ہرا دھنیا ملا کر رکھ لیں
- ڈبل روٹی کو چھری سے لمبائی میں کاٹیں، مکھن لگانے والی چھری کی مدد سے تیار کئے ہوئے مکچر کو ڈبل روٹی کے اندر والے حصے پر اچھی طرح لگا دیں
- ڈبل روٹی کے دونوں حصوں کو ملا کر بند کر دیں، لیکن فوائل میں اچھی طرح لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- پھر بیکنگ شیٹ میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے گرم اوون میں رکھ دیں

گارلک مایو فرائیز بنانے کے لئے:

- تین عدد درمیانے سائز کے آلوؤں کو چھیل کر ان کے موٹے سلائس کاٹ لیں اور ابلتے ہوئے نمک ملے پانی میں تین سے چار منٹ ابال لیں
- چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں، مکمل ٹھنڈے ہونے پر ان پر ہلکا سا کارن فلار چھڑک دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانے آٹچ پر گرم کریں اور آلوؤں کے سائسز کو تیز آٹچ پر سنہری فرائی کر لیں
- آدھی پیالی مایو نیز میں دو سے تین جوئے لہسن کے پیس کر ملا لیں

پریزنٹیشن: ان مزیدار گارلک بریڈ اور گارلک مایو فرائیز کو اسٹارٹر کے طور پر انجوائے کریں۔

گارلک چیز بریڈ اور گارلک مایو فرائیز

اجزاء:

لبی والی فریج بریڈ	ایک عدد	پارسلے	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	چار عدد	چیڈر چیز	آدھی پیالی
نمک	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	دو کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا	چار کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے



چھولے سمو سے

ترکیب:

- جنوں کو دھو کر سوڈاے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر درمیان آج پر بال کر اچھی طرح گلا لیں
- سمو سے بنانے کے لئے ایک پیالی میدے کو پھان کر اس میں نمک، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈال VTF باہتی ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گوندھ لیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے مکمل کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں
- ایک کھانے کا چمچ ڈالڈال VTF باہتی کو پین میں گرم کر کے اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں لہسن، زیرہ اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں اور اس میں دہی اور ابلے ہوئے پننے ڈال کر ڈھک دیں
- جب دہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے اچھی طرح بھون کر خشک کر لیں اور ٹھنڈے کر لیں
- گندھے ہوئے میدے کے چھوٹے چھوٹے بیڑے بنا لیں، اس کی پوریاں تیل کر درمیان سے کات لیں، ایک حصہ لے کر اسے کون کی شکل میں بنائیں اور اس میں چھوٹوں کا کچھر بھر لیں۔ کون کے کناروں کو ہانکا سا پانی سے گلیا کر لیں، دونوں کناروں کو آپس میں ملائیں اور دو باکر بند کر دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈال VTF باہتی ڈال کر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان سموں کو گولڈن فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ان منفرد سموں کو بری چٹنی یا اٹلی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

ایک پیالی	سفید زیرہ	دو چائے کا چمچ
دو پیالی	میٹھا سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	دہی	دو کھانے کے چمچ
دو سے تین جوئے	چاٹ مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
ایک عدد درمیان	ڈالڈال VTF باہتی	حسب ضرورت
ایک چائے کا چمچ		

ایک گھنٹہ

ایک گھنٹہ: دس سے بارہ منٹ

آٹھ سے دس عدد



پزا برگر

اجزاء:

میدہ	تین پیالی	پیاز	ایک عدد درمیان
چکن بریسٹ	200 گرام	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی ایک چائے کا چمچ	
ادرک لہسن پسا ہوا	دبڑھ چائے کا چمچ	چلی ساس	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	شرومز	تین سے چار عدد
خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ	زیتون	آٹھ سے دس عدد
دودھ	آدھی پیالی	چیز سلاکس	چار سے چھ عدد
چینی	تین کھانے کے چمچ	نماؤ کچپ	حسب ضرورت
انڈا	ایک عدد	ڈالڈا کو کنگ آئل	تلنے کے لئے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: چار سے چھ عدد

ترکیب:

- نیم گرم دودھ میں ایک چمچ چینی اور خمیر ڈال کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ میدے میں نمک، انڈہ، چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل چینی اور خمیر والا دودھ ڈال کر گوندھ لیں
- پھر ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ تک گرم جگہ پر رکھیں تاکہ اچھی طرح پھول جائے
- گندھے ہوئے آٹے کے مناسب سائز کے پیڑے بنالیں، چکن کی ہوئی بلینگ ٹرے میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے رکھ دیں
- ادون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں، اور ٹرے کو ادون میں رکھ کر ان کو سنہرا ہونے تک بیک کر لیں

چکن فلنگ بنانے کے لئے:

- چکن بریسٹ کی چھوٹی بوٹیاں کر کے ان کو نمک، ادرک لہسن اور کالی مرچ کے ساتھ میرینٹ کر کے رکھ دیں
- فرائنگ چین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں پھر میرینٹ کی ہوئی چکن کی بوٹیوں کو اس میں ڈال کر ڈھک دیں۔ جب گھنے پر آجائے تو اس میں چلی ساس ڈالیں اور آٹھ تیز کرتے ہوئے فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

تیار کئے ہوئے بن کو درمیان سے برگر کی طرح کاٹیں، ایک طرف نماؤ کچپ لگائیں اور دوسری طرف سلاڈ کا پتہ رکھ دیں۔ درمیان میں چکن کی فلنگ رکھ کر اوپر کئے ہوئے مشرومز اور زیتون ڈالیں اور چیز کی سلاکس رکھ کر اس مزیدار پزا برگر کا فریج فرائیز کے ساتھ لطف اٹھائیں۔



برامصالحہ انڈے چھولے

ترکیب:

- انڈوں کو بال لیں لیکن خیال رہے کہ زیادہ سخت نہ ہو جائے۔ پیاز اور نمائز کو باریک کاٹ لیں۔ اور کھنسن، زیرہ، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو کوٹ لیں
- کٹے ہوئے مصالحے کو دہی میں ملا لیں کر رکھ دیں
- بین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیان آج پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں کئی ہوئی لال مرچ اور نمائز ڈال کر بھونیں۔ نمائز اچھی طرح گل جائے تو اس میں دہی والا کچر ڈال کر تیز آج پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ پکانے کے بعد اس میں ابلے ہوئے چھولے ڈال کر ملا لیں اور درمیان آج پر ڈھک دیں
- تیل علیحدہ ہونے پر چیک کر لیں ابلے ہوئے انڈے ڈال کر ہلکی آج پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم دُش میں نکال کر گرم مصالحہ چھڑکیں اور تازہ نان کے ساتھ پیش کریں۔

آدھی پیالی	دہی	چھ عدد
دو عدد	نمائز	ایک پیالی
حسب پسند	پسا ہوا گرم مصالحہ	حسب ذائقہ
چار سے چھ عدد	ہری مرچیں	ایک کھانے کا چمچ
آدھی گٹھی	ہرا دھنیا	ایک عدد درمیان
آدھی پیالی	ڈالڈا کو کنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ
		ایک چائے کا چمچ

پندرہ سے بیس منٹ
پندرہ سے بیس منٹ
چار سے پانچ کے لئے



اچاری مغز

اجزاء:

کبرے کے مغز	تین سے چار عدد	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سونف	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	رائی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	کلوچی	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	دو سے تین عدد درمیانے	میتھی دانہ	آدھا چائے کا چمچ
لال مرچ پسپی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	برادھیا	آدھی گٹھی
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالدا کوکٹ آئل	آدھی پیالی
تیاری کا وقت:	بیس سے پچیس منٹ		
پکانے کا وقت:	بیس سے پچیس منٹ		
افراد:	چار سے پانچ کے لئے		

ترکیب:

- مغز کو دس منٹ کے لئے فریژر میں رکھ دیں، پھر فریژر سے نکال کر چٹکی سے اس کی اوپر کی جلد اٹھائیں تو ساتھ ہی تمام رگیں بھی نکل آئے گی اور یہ مکمل طور پر صاف ہو جائے گے
- پھر اسے دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں آدھی پیالی پانی اور ہلدی ڈال کر ڈھک دیں، درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے
- چوبیس سے اتار کر اچھی طرح ٹھنڈا ہونے دیں پھر ہر مغز کے دو سے تین ٹکڑے کر لیں
- پیاز اور ٹماٹر کو چوب کر لیں۔ دھنیا، زیرہ، سونف، کلوچی اور میتھی دانے کو موٹا موٹا کوٹ لیں۔ ہری مرچیں اور برادھیا باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالدا کوکٹ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کر کے پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- ادرک لہسن، ٹماٹر اور لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے
- ابلے ہوئے معر کے کلرے ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں اور کٹا ہوا مصالحہ چھڑک کر ملکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- ہری مرچیں اور برادھیا ڈال کر چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اچاری مغز جیسی ڈش کو آپ اپنی پسند کے مطابق چپاتی یا پراٹھے کے ساتھ پیش کر سکتے ہیں۔



چکن تگہ لڑانیا

اجزاء:

چکن کے پارچے	آدھا کلو	چیز	تین چوتھائی پیالی
ایک پیالی	چھ سے آٹھ عدد	چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
لہسن	حسب ذائقہ	میدہ	دو کھانے کے چمچ
لہسن پیاز	ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
تین پیالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ	پیاز	ایک عدد درمیان
پہلے گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	مشرور مز	چار سے چھ عدد
لہسن پیاز	ایک چائے کا چمچ	سوئیٹ کارن	آدھی پیالی
لہسن	دو کھانے کے چمچ	اور یگانو	آدھا چائے کا چمچ
لہسن	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
لہسن	آدھا چائے کا چمچ		
پیشہ کا وقت:	پچیس سے چالیس منٹ		
پیشہ کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ		
	چار سے چھ کے لئے		

ترکیب:

- چکن کے پارچوں کو دھو کر خشک کرنے چھلنی میں رکھ دیں۔ میرینٹ کرنے کے لئے اورک لہسن، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، پیاز، سفید زیرہ، دہی، لیموں کا رس، زردے کا رنگ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو اچھی طرح ملا لیں
- یہ مصالحہ تلوں پر لگا کر انھیں فریج میں رکھ دیں۔ مشرومز کو باریک کاٹ لیں اور اس میں سوئیٹ کارن ملا لیں
- ہر پارچے کے درمیان میں مشرومز اور کارن رکھ کر پارچے کو رول کر لیں اور ٹوتھ پک سے بند کر دیں
- گرل چن کو اچھی طرح گرم کر کے اس پر ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر رول تلوں کو گرل کر لیں
- لڑانیاں کی پیوں کو نمک ملے پانی میں تین سے چار منٹ ابال کر نکال لیں اور ان کے درمیان سے دو ٹکڑے کر لیں۔ ہر ٹکڑے پر کش کیا ہوا چیز ڈال کر اس میں گرل کیا ہوا رول تگہ رکھ کر رول کر لیں۔ دو پیالی گرم پانی میں چکن پاؤڈر ملا کر بخنی تیار کر لیں
- علیحدہ پین میں چار کھانے کے چمچ چلی آئل (چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے اس میں کٹی ہوئی مرچیں ڈال کر ڈھک کر کچھ دیر کے لئے رکھ دیں) ڈال کر اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں۔ پھر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں اور اسے تھوڑا تھوڑا کر کے بخنی میں شامل کر لیں
- بیکنگ ڈش میں لڑانیاں رول رکھ کر وہاں ساس ڈالیں، اوپر سے چیز ڈالیں اور اور یگانو چھڑک کر گرم اوون میں پانچ سے سات منٹ یا سنہرا ہونے تک گرل کر لیں

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں



فش رول کباب

ترکیب:

- مچھلی کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں اورک بسن ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں
- آٹھ سے دس منٹ پکانے کے بعد مچھلی کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور مناسب حد تک گل جائے تو اسے پین سے نکال کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- مچھلی کی پیٹنی میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز، نمک، زیرہ، لال مرچ اور چھوٹے کٹے ہوئے آلو ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب آلو گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو چوبیس سے اتار لیں
- مچھلی کے کانٹے احتیاط سے نکال لیں (کانٹے والی مچھلی استعمال کرنے سے بچنی ڈالنے دار ہوگی) اور اسے کانٹے سے بھرنا کر لیں
- آلو اور پیاز کو بھی کانٹے سے کچل کر مچھلی میں ملا لیں۔ ساتھ ہی اس میں نمک، کالی مرچ، سرکہ، سویا ساس، انڈا اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس کسچر کے رول کی شکل کے کباب بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کر کے ان کبابوں کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار کبابوں کو بری چٹنی اور املی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

مچھلی	آدھا کلو	کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
اورک بسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
آلو	دو عدد درمیانی	انڈا	ایک عدد
لال مرچ کٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد

میری اینڈ فرینڈز پکوانٹ
اور جلد سائنس کی بکوں ہو قریب
میں اور پکوانٹ کی خرید و فروخت کی جگہ ہے
دکان نمبر ۱۵ صوبہ آزادری پور



پٹپی دہی چکن

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، زیرہ اور ہری مرچوں کو کوٹ کر دہی میں ملا کر پھیلت لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- تین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی تین میں ادھک لہسن کو ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں پھر اس میں دہی ڈالیں اور ساتھ ہی لال مرچ، دھنیا اور ہلدی شامل کر کے ڈھک دیں
- تلی ہوئی پیاز کو نمائش کے ساتھ بلینڈ کر لیں
- جب دہی کا پانی آدھا خشک ہو جائے تو اس میں چکن کو ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکے رکھ دیں
- دہی اور چکن کا پانی مکمل خشک ہو جائے تو اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے پھر اس میں پیاز کا پیسٹ ڈال کر چار سے پانچ منٹ بھونیں
- آدھی پیالی پانی ڈال کر پکے رکھ دیں، جب ابال آجائے تو گرم مصالحہ چھڑک کر ملکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گھر کی تازہ چباتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

آدھا کلو	لال مرچ پس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ایک پیالی	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
دو عدد درمیانی	گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	آدھی پیالی

پندرہ سے بیس منٹ
پنیتیس سے چالیس منٹ
چار سے پانچ کے لئے



چکن شملہ گو بھی

اجزاء:

چکن	آلوہا کلو	ایک کھانے کا چمچ	لال مرچ پس پی ہوئی
پھول گو بھی	200 گرام	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پس پی ہوئی
شملہ مرچ	ایک عدد	ایک پیالی	دہی
نمک	حسب ذائقہ	ایک چوتھائی چائے کا چمچ	اجوائن
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	آدھی پیالی	ڈالڈا کوٹنگ آئل
پیاز	دو عدد درمیانی		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، ایک پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ گو بھی کے پھول میچہ کر لیں اور شملہ مرچ کے بیج نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- ایک پیاز اور ادرک کو پیس کر رکھ لیں
- دہی کو چھینٹ کر اس میں ادرک اور پیاز کا پیسٹ ملائیں اور ساتھ ہی اس میں نمک اور لال مرچ بھی شامل کر دیں
- اس مکسچر سے چکن کو میرینیٹ کر کے فریج میں رکھ دیں (جتنی دیر زیادہ رکھا جائے گا اتنا ہی مزہ دو بالا ہوں گا)
- بین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں گو بھی کو اجوائن کے ساتھ فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی بین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں میرینیٹ کی ہوئی چکن ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکے رکھ دیں
- اس میں پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ چکن دہی کے پانی میں ہی گل جاتا ہے
- جب پانی تھوڑا سارہ جائے اور چکن اچھلے ہو جائے تو فرائی کی ہوئی گو بھی شامل کر دیں اور ہلکی آنچ پر ڈھک کر دس سے بارہ منٹ پکا لیں
- پھر اس کو احتیاط سے بھون لیں تاکہ چکن ٹوٹنے نہ پائے۔ بھونتے ہوئے ساتھ ساتھ کالی مرچ چھڑک لیں اور شملہ مرچ کے ٹکڑے ڈال کر ڈھک دیں۔ ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں
- پریزنٹیشن: اس مزیدار ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



ترکیب:

- پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک چوب کر لیں۔ اسپیکھیٹی کو نمک ملے پانی میں آٹھ سے دس منٹ ابال کر چھانی میں ڈال دیں
- بین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں ایک چائے کا چمچ چوب کی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور املی ہوئی اسپیکھیٹی ڈال کر فرائی کریں۔ ایک سے دو منٹ بعد چولہے سے اتار لیں
- چیز بالز بنانے کے لئے ڈبل روٹی کے سلائسز کا چورا کر کے اس میں دہی ملا کر دس منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھر اس میں چورا کیا ہوا کالج چیز، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، میٹھا سوڈا، نمک اور میدہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ان کے چھوٹے چھوٹے گولے بنا کر فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں چیز بالز کو سنہرے فرائی کر کے نکال لیں
- ساس بنانے کے لئے پاک کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور اسے کریم کے ساتھ ملا کر بلینڈر میں بلینڈ کر لیں
- دکھانے کے چمچ میدے کو دکھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل میں خوشبو آنے تک بھونیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دو دھ شامل کر لیں اور لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے اچھی طرح ملا لیں
- چولہے سے اتار کر اس میں نمک، کالی مرچ، ہری مرچیں اور بلینڈ کی ہوئی پاک ڈال کر ملا لیں
- شیشے کی بیکنگ ڈش میں پہلے اسپیکھیٹی کو پھیلا کر رکھیں پھر اس پر ساس ڈال کر اوپر سے فرائی کئے ہوئے چیز بالز رکھیں۔ آخر میں کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں
- 180°C پر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں اور اس منفرد ڈش کا لطف اٹھائیں۔

بیکڈ اسپیکھیٹی وڈ چیز بالز

جزاء:

150 گرام	میٹھا سوڈا	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
ڈیزہ پیالی	دودھ	ایک پیالی
حسب ذائقہ	فریش کریم	آدھی پیالی
ایک عدد درمیانی	موزر یلا چیز	آدھی پیالی
200 گرام	ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد
آدھا چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
دو عدد	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت
چھ کھانے کے چمچ		

نکالت: آدھا گھنٹہ پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے



ترکیب:

- چاول اور دالوں کو علیحدہ علیحدہ دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں۔ چاولوں کو پانی کے ساتھ پلینڈر میں گدرا پیس لیں
- ماش کی دال میں آدھا اورک کا کلزرا، زیرہ، ہری مرچیں، پودینہ اور دھنیا ملا کر پیس لیں
- دال اور چاول کو ملائیں اور اس میں نمک، انڈا اور آدھا چائے کا چمچ میٹھا سوڈا ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں
- پننے کی دال اور مونگ کی دال کو ملا کر بار یک پیس لیں اور اس میں ہلدی، نمک اور میٹھا سوڈا ڈال کر پھینٹ کر رکھ دیں۔ دونوں آمیزوں کو ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔
- ڈالڈا کنولا آئل کو فرائینگ تین میں درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ ہلکا گرم کریں اور اس میں رائی، کڑی پتے اور تل ڈال کر فرائی کریں اور شیشے کی اوون پروف ڈش میں ڈال دیں
- پننے کی دال کے آمیزے کو پھیلا کر ڈش میں ڈالیں اور مائیکرو ویو اوون میں تین سے چار منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر اوون سے نکال کر اس پر ماش کی دال والا آمیزہ ڈالیں اور دوبارہ سے تین منٹ کے لئے اوون میں رکھ دیں
- درمیان میں ٹوتھ پک ڈال کر چیک کر لیں اگر مکمل طور پر پک چکا ہے تو اوون سے نکال لیں ورنہ مزید ایک سے دو منٹ رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر لہسن کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔
لہسن کی چٹنی بنانے کے لئے دس سے بارہ جوئے لہسن کو پانچ سے چھ ثابت لال مرچ کے ساتھ توے پر سینک لیں اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ملا کر پیس لیں۔ آخر میں چٹکی بھر نمک شامل کر دیں۔

سہ رنگ ڈھولکے

اجزاء:

ماش کی دال	آدھی پیالی	انڈا	ایک عدد
چاول	آدھی پیالی	پودینہ	چار کھانے کے چمچ
پننے کی دال	آدھی پیالی	ہرا دھنیا پسا ہوا	آدھی گھٹی
مونگ کی دھلی دال	چار کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	چار عدد
اورک	دو انچ کا کلزرا	کڑی پتہ	چند پتے
نمک	حسب ذائقہ	رائی	آدھا چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	تل	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	میٹھا سوڈا یا اینو	ایک چائے کا چمچ
تیاری کا وقت:	ایک گھنٹہ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
پکانے کا وقت:	8-10 منٹ		
افراد:	چار سے چھ کے لئے		



اندے کا شاہی حلوہ

ترکیب:

- بادام پستے، خشک اور ناریل کو ملا کر پیس لیں، اندوں کی زردی اور سفیدی کو علیحدہ علیحدہ پھینٹ لیں
- بھاری پیندے کی کڑاہی میں ڈالڈال VTF بنا پتی ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں الائچی ڈال کر کڑا کر لیں
- پھر اس میں پسایا ہوا میوہ اور کھو یا ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں
- اندوں کی سفیدی اور زردی کو ملا کر اس میں چھٹی شامل کر دیں اور اسے ہلکا سا پھینٹ لیں، اس کچھر کو کڑاہی میں ڈال دیں اور میوے کے ساتھ بھونیں
- شروع میں آنچ ہلکی رکھیں اور جب حلوہ تھوڑا سا گاڑھا ہونے پر آجائے تو آنچ درمیانی کر دیں
- زعفران کو مائیکرو ویو اوون میں دس سے پندرہ سیکنڈ کے لئے ہلکا سا گرم کر لیں اور اس کو چورا کر کے کیوڑہ ہینس میں ملا لیں
- حلوہ جب سمیٹنے پر آجائے اور گھی الگ ہو جائے تو زعفران ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اس غذا نیت بھری دس کو شام کی چائے کے وقت پیش کریں۔

بارہ عدد	زعفران	چنگی بھر
ایک پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی
ایک پیالی	پستے	آدھی پیالی
دو کھانے کے چمچ	کیوڑہ ہینس	ایک چائے کا چمچ
آدھی پیالی	ڈالڈال VTF بنا پتی	دو پیالی
تین سے چار عدد		

دس سے پندرہ منٹ
چالیں سے پینتا لیں منٹ
چھ سے سات کے لئے



گاجر کا خاص حلوہ

ترکیب:

- گاجروں کو دھو کر چھیل لیں اور کدو کش کی مدد سے کش کر لیں۔ الاچھی کے دانے نکال کر پیس لیں اور بادام پستوں کو چھیل کر باریک کاٹ لیں
- خالی فرائینگ بین میں کش کی ہوئی گاجروں کو پھیلا کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گاجروں کا اپنا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے
- پھر دودھ کو بال کر گاجروں پر ڈال دیں اور چمچ چلاتے ہوئے دودھ خشک ہونے تک تیز آنچ پر پکالیں
- کڑا ہی میں ڈالدا VTF بنا سہتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کریں اور الاچھی کے دانے اور بادام پستے ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں گاجر ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں، جب کھی علیحدہ ہونے لگے تو اس میں کنڈینسڈ ملک ڈال کر تین سے چار منٹ تک چمچ چلائیں
- ذرا سی آنچ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ کھی علیحدہ ہو جائے۔ چوبے سے اُتارتے ہوئے کھویا شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر بادام، پستے اور چلغوزوں سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔ سردیوں کے موسم میں اس حلوے کو گرم گرم کشمیری چائے کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

گاجر	ایک کلو	چھوٹی الاچھی	تین سے چار عدد
دودھ	ایک پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی	چلغوزے	آدھی پیالی
کھویا	ایک پیالی	ڈالدا VTF بنا سہتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے



پنجیری

اجزاء:

سوئی
چینی
گوند
کھانے
برام

دو پیالی
تین پیالی
ایک پیالی
ایک پیالی
ایک پیالی

پتے
کاجو
کشمش

ڈالڈا VTF بنا سہتی

ایک پیالی
آدھی پیالی
آدھی پیالی
دو پیالی

تاری کا وقت:

کانے کا وقت:

افراد:

تیس سے پینتیس منٹ

بیس سے پچیس منٹ

سات سے آٹھ کے لئے

ترکیب:

- کڑاہی میں ایک پیالی ڈالڈا VTF بنا سہتی ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور ایک ایک کر کے گوند، کھانے، بادام، پتے، کشمش اور کاجو علیحدہ علیحدہ فراہی کر کے نکال لیں
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر کشمش کے علاوہ تمام چیزوں کو مونا کوٹ لیں
- اسی کڑاہی میں بقیہ ڈالڈا VTF بنا سہتی ڈال کر سوچی کو ہلکی آنچ پر خوشبو آنے تک بھونیں
- بھنا ہوا کٹا ہوا میوہ اور کشمش ڈال کر ملائیں اور چوبیس سے اتار لیں
- چینی ڈال کر پانچ منٹ ڈھکا ہوا رہنے دیں پھر اس کو اچھی طرح ملا لیں
- اگر قندیلوں کی شکل میں بنانا چاہیں تو چوبیس سے اتارنے سے پہلے چینی ڈالیں اور ہلکی آنچ پر چینی کو کھلنے رکھ دیں
- جب چینی اپنا پانی چھوڑنے لگے تو تھوڑی سی آنچ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ یہ لکچر حلوے کی طرح سمٹ کر کڑاہی کے درمیان میں آجائے
- چکنی کی ہوئی ٹرے نکال کر پھیلا دیں اور صاف چھری سے قندیلوں کے نشان لگا دیں۔ مکمل ٹھنڈا ہونے پر قندیلیاں کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر پیش کریں اور چاہیں تو ایرٹا میٹ ڈبے میں بھر کر محفوظ کر دیں۔ سردیوں کی اس خصوصی سوغات کو مہمانداری کے لئے استعمال کریں یا دوستوں کے یہاں جاتے ہوئے یہ تحفہ لے جائیں۔



ریڈرز ریسپی کوئٹیسٹ ونز
ساہیوال سے نادیہ کریم قرار پائی ہیں

ترکیب:

- چقندر کو صاف دھو کر ابلنے رکھ دیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- جب چقندر اچھی طرح گل جائیں تو چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹیں اور کانے کی مدد سے ہلکا ہلکا کچل لیں
- پن میں ڈالڈا کنولا آئل (بگھار کے لئے دو کھانے کے چمچ محفوظ رکھیں) ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ادھلک لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں
- پھر اس میں پیاز ڈال کر ہلکی سنہری ہونے تک فرائی کریں
- اس میں کچلے ہوئے چقندر ڈال کر اچھی طرح فرائی کریں اور اس میں نمک، لال مرچ، ہلدی اور املی کا گودا شامل کر دیں
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اسے چولہے سے اتار لیں
- علیحدہ پن میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو ایک منٹ گرم کریں اور اس میں رائی اور کڑی پتے ڈال کر کڑوا لیں
- تیاری ہوئی چٹنی پر بگھار لگا کر دوبارہ چولہے پر رکھ دیں، ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار چٹنی کو پرائیوں یا دال چاول کے ساتھ پیش کریں۔

محترمہ نادیہ کریم کا تعارف

نادیہ صاحبہ کو کھانے پکانے کا بے انتہاء شوق ہے، وہ ڈالڈا کا سترخوان کی ریسپیز کو بڑی توجہ سے بناتی ہیں اور جہاں ضرورت پڑے ہماری ڈالڈا ایڈوائزری سروس سے رابطے میں رہتی ہیں۔ آج ان کی بھجوائی ہوئی ترکیب شائع کی جا رہی ہے

چقندر کا بھرتہ

اجزاء:

چقندر	آدھا کلو	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
ادھلک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	املی کا گودا	چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	کڑی پتے	حسب پسند
لال مرچ پس ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر ویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف **Rs.1650/-** میں حاصل کیجئے اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

1



2



3



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان
سبسکرپشن فارم

Name _____

Address _____

Phone No _____ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Email _____

نام

پتہ

تحفہ

ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

Revelation Inc. 2nd, 210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6



0800 - 32532



انڈی انفلیمیٹری ڈائٹ

سوزش میں ہوتی ہے تریاق

درخشاں فاروقی

پیریز کے چند دانے شامل کر کے کھائیے۔
کھانے سے پہلے مختصر ناشتے کے لئے: کوئی ایک پھل، خشک خوبانی، بادام
کے چند دانے، کشمش یا ناریل کھانا، بسکٹس اور کوکیز سے کہیں بہتر ہے۔
کھانے کے لئے: سرخ گوشت سے ہزار درجے بہتر ہے مچھلی کھانا اور دیگر
کھانے بھی اولیو آئل اور کنولا آئل میں تیار کئے جائیں۔ ہر کھانے یعنی
دوپہر اور رات کے کھانے میں سلا و ضرور شامل کر لیں۔ گہرائی تک تے
جانے والے کھانے نہ کھائے جائیں بلکہ اس کے بجائے اسٹیررائی اور پوچ
کئے ہوئے یا پھر بیک (Bake) کئے ہوئے کھانے کھانا بہتر ہے۔

انتباہ:

شکر اور اس سے بنی اشیاء، جنک فوڈ، چکنائی والا سرخ گوشت، سفید آٹا اور
ریفائنڈ آٹے سے بنی روٹی، ڈبیل روٹی یا پاستا صحت کے لئے مضر ہے۔
سافٹ ڈرنکس پینا رفتہ رفتہ کم کر کے ان کی عادت ترک کر دیجئے۔
ٹماٹر اور بیٹن سوزش کر سکتے ہیں ان دونوں سبزیوں میں ایک مخصوص
Solanine پایا جاتا ہے جو اپنے کیمیائی اثرات میں شدت رکھتا ہے۔ تاہم
ٹماٹر کے بیج نکال کے کھانے سے معدے کا درد یا سوزش کی شکایت عموماً نہیں
ہوتی۔ بہتر یہی ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے استعمال کریں۔

پروٹین کے غذائی ذرائع:

آنتوں کی سوزش دور کرنے میں حیوانی پروٹین بھی نمایاں کردار ادا کرتی ہے مثال
کے طور پر مچھلی اور جھینگے معدے میں جلن بھی پیدا نہیں کرتے اور غذائیت میں بھی
اعلیٰ غذا ہیں۔ اگر یہ دستیاب نہ ہو تو روزانہ ایک پیالی دہی کھالیا جائے۔ خشک
میوؤں میں بادام، برازیل ٹنس، اخروٹ، پھلیاں وغیرہ بے حد مفید ہیں۔

مانعات:

بالائی کے ساتھ دودھ، ہلکے نمک کے ساتھ کسی بھی سبزی کا جوس، ہربل
چائے، تازہ پھلوں کا جوس اور خالص سادہ الجا ہوا پانی، یہ تمام مشروبات
آنتوں میں سوزش نہیں کرتے۔

روغنیات:

اومیگا-3 فیٹی ایسڈز اور مونو ان سچو ریٹ فیٹی ایسڈز ہمیں وال نٹ آئل،
اولیو آئل اور Rapeseed آئل میں دستیاب ہو جاتے ہیں۔

چند ڈائٹ ٹپس:

صبح ناشتے کے لئے: دلیہ بنائیے، تازہ اخروٹ اور موسم میں دستیاب تازہ

معدے کی حساسیت کا اندازہ دیر سے ہضم ہونے والی غذاؤں کے رد عمل سے ہوتا
ہے۔ عام طور پر ثقیل غذائیں بڑھتی ہوئی عمر میں دیر سے ہضم ہوتی ہیں اور لوگ بچوں
کی طرح ہلکی، زود ہضم اور سادہ غذاؤں کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ اکثر حاملین
بھی بڑوں کے 3 بڑے کھانوں کو 5 یا 6 بار کے مختصر کھانوں پر تقسیم کرتے ہیں۔ خاص
کرناشتے میں و لئے اور دوپہر کے کھانے میں کچھ یوں کا استعمال آنتوں میں سوزش
کا مسئلہ حل کر سکتے ہیں تاہم کیوں نہ ڈائٹ بدل لی جائے۔ یہ کہلاتی ہے انڈی
انفلیمیٹری ڈائٹ جس کی چند خصوصیات اور فوائد یہاں شائع کئے جا رہے ہیں۔

پھل اور سبزیاں:

- ہر کھانے میں تھوڑے سے پھل اور ایک آدھ سبزی شامل کر لی جائے۔
- اپنی پلیٹ کے چار حصے کریں، کم از کم آدھی پلیٹ میں ہری سبزیاں
(کھیرا، گلری، سلا و کا پتہ، پالک، زیتون، بروکولی، پودینہ، ہرا دھنیا) رکھیں
اور باقی حصے میں کوئی ایک یا دو موٹکی پھل، تاہم یہ خراب حالت میں نہ ہوں تو
بہتر ہے۔
- پیریز یعنی اسٹیرائیز، بلویریز اور رس پیریز معدے کی جلن اور آنتوں کی
سوزش دور کرنے کے لئے بہترین پھل ہیں کیونکہ ان میں وٹامنز، معدنیات،
فائبر، اینٹی آکسیدنٹس اور فائٹو کیمیکلز موجود ہیں۔

نمودکی ایسے ایک ایسے فریمنگ پوائنٹ
سہارا ہے جس پر ہمارے جسم کی سہولت موجود ہے
میں اس کے ذریعہ ہمارے فروخت کی سہولت
دوکان کی سہولت ہے۔

وٹامن A2، شب کوری سے بچانے کا قدرتی نسخہ

چکنائی میں حل پذیر وٹامنز غذا میں شامل ہونا کیوں ضروری ہے؟

وٹامن A2 کیا ہے

یہ ایک بے رنگ شے ہے جو 1913ء میں دریافت ہوئی۔ یہ اپنی اصل شکل میں صرف حیوانی ذرائع اور سبزیوں کے علاوہ پھلوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ جب آپ روشنی سے ایک اندھیرے کمرے میں جاتے ہیں تو فوری طور پر کچھ نظر نہیں آتا، لیکن کچھ دیر کے بعد سب چیزیں رفتہ رفتہ صاف دکھائی دینے لگتی ہیں۔ یہاں تک کہ نصف ساعت کے بعد آنکھیں اس مدہم روشنی کی عادی ہو جاتی ہیں۔ یہ عام تجربہ ہے کہ سینما ہال میں بھی ہاتھ کو ہاتھ بھائی نہیں دیتا لیکن رفتہ رفتہ ہر چیز دکھائی دینے لگتی ہے۔

ہماری آنکھ کا مرکزی حصہ جس کا تعلق تفصیلات اور باریکیوں سے ہے وہ اندھیرے یا مدہم روشنی میں خود کو بہتر طریقے کے مطابق کر لیتا ہے۔ کوکے وضاحت کے ساتھ تفصیلات نظر نہیں آتیں۔

جن لوگوں میں وٹامن A2 کی قلت ہوتی ہے خواہ یہ قلت معمولی ہی کیوں نہ ہو، وہ تاریکی میں نہیں دیکھ سکتے، رات کو انہیں نظر آنا کم سے کم یا بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ ایک عام آدمی جس میں یہ وٹامن موجود ہو مکمل تاریکی اور گھپ اندھیرے میں بھی اچھی طرح دیکھنے کے علاوہ تاروں کی روشنی میں جب چاند بھی نہ ہو دیکھنے کا اہل ہوتا ہے۔

وٹامن A2 کے خواص:

- یہ خلیوں اور غدود کے افعال میں بہتری لاتا ہے۔
- جلد تھریں، ہڈیوں (خصوصاً سر اور ریزہ) کی صحت مند بنانے میں مدد کرتا ہے۔
- یہ کینسر، خسرے اور کی خون کے امکانات ختم کرتا ہے۔

وٹامن A2 کی قلت:

وٹامن A2 کی قلت اکثر آبادیوں خصوصاً جنوب مشرقی ایشیا میں نہایت عام ہے۔ نئی مائیں اپنے والی خواتین کو زمانہ حمل میں اس وٹامن کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ بچے کی پیدائش کے وقت اس میں وٹامن کے ذخیرے یوں بھی کم ہوتے ہیں۔ دودھ چھڑانے کے بعد اس وٹامن کی قلت بڑھ جاتی ہے۔ بچوں میں اندھے پن کی بڑی وجہ اس کی قلت ہے۔ بچہ جس قدر کم عمر ہوگا اتنا ہی زیادہ اسے نقصان ہوگا۔ بچوں میں اس وٹامن کی قلت کی نشانیاں 6 ماہ سے 6 سال کی عمر تک ہو سکتی ہیں۔ اس وٹامن کی اشد ضرورت بچوں میں 6 ماہ سے 6 سال تک ہوتی ہے۔

ناخن:

ناخنوں میں لکیریں، دراڑیں، گہرے نشانات کا پڑ جانا یا بالائی پرت کا اتر جانا بھی وٹامن A2 کی قلت کا ایک سبب ہے۔

دانت:

دانتوں کی تندرستی کے لئے بھی وٹامن A2 بہت ضروری ہے۔

گردے:

وٹامن A2 کی کمی سے گردوں میں پتھری بننے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ غذا جن میں وٹامن A2 موجود ہے:

- گاجر، آم، سرخ شملہ مرچ، خربوزہ، تربوز، ہرے پتوں والی سبزیوں میں پالک اور Kale کے علاوہ پیئر میں بھی پایا جاتا ہے۔
- ہر وہ سبزی جو مرغوانی، گلابی یا زردی مائل رنگت رکھتی ہوں لازماً غذا کا جزو بنا کر اپنی اور اپنے کنبے کی صحت برقرار رکھئے۔

وٹامن A2 کے اثرات:

جلد:

اس کی قلت سے جلد کی سطحی بافتیں اور نرم جھلیاں متاثر ہوتی ہیں۔ جلد کی زیریں سطح کے خلیات جھڑ جاتے ہیں۔ جلد کے مسامات سخت، کھردرے مواد سے بند ہو جاتے ہیں، جو جلد کی بیرونی پٹی سطح پر سخت ہوتے ہیں۔ نتیجتاً جلد خشک، سخت اور کھردری ہو جاتی ہے۔ گھٹنوں، کولہوں، رانوں، بازوؤں اور کہنیوں کی جلد زیادہ متاثر ہوتی ہے۔ تمام جسم میں کھجلی کی ایک وجہ وٹامن A کی کمی بھی ہے۔

بال:

بال گرنے کی ایک اہم وجہ وٹامن A2 کی کمی کا ہونا ہے یہی نہیں بلکہ بالوں کا خشک اور کھردرا ہونا بھی اسی کی وجہ ہے۔





پیدل چلنے کے 7 فائدے

چل رہے ہیں ظاہر ہے کہ یہ کام بھی مشقت سے کم نہیں۔ اگر آپ کم سے کم 45 منٹ تک روزانہ پیدل چلتے ہیں تو آپ کی ہڈیاں بھر بھرے پن کا شکار نہیں ہوں گی۔ پیدل چلنے کے دوران نرم دھوپ بھی سیکتی چلی جائیں گی تو وٹامن-D بھی ملتا رہے گا۔

دبا بٹیس کا خطرہ دور ہوتا ہے:
لندن کی امپیریل یونیورسٹی کے تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ وہ افراد جو پیدل چلتے ہیں پیدل نہ چلنے والوں کی نسبت 40% فیصد دبا بٹیس کے خطرات سے محفوظ رہتے ہیں۔

قنوطیت، اضمحلال اور یاسیت کا خاتمہ ہوتا ہے:
ورزش کر کے کبھی تھکن نہیں ہوتی، آپ کا مینا بولزم صحیح رفتار سے کام کرنے لگتا ہے۔ دماغ میں موجود اینڈروفینس (Endorphins) مخصوص مادے متحرک ہو جاتے ہیں جس کے باعث مزاج میں گھٹن پیدا ہو جاتی ہے۔ تھکن اور افسردگی، قنوطیت اور یاسیت کا خاتمہ ہوتا ہے۔ ورزش کے خوشگوار اثرات ہی مرتب ہوتے ہیں کبھی کوئی منفی رد عمل نہیں ہوتا۔

آپ کا دل قوی ہو جاتا ہے:
پابندی سے واک کرتی رہیں تو بلڈ پریشر متوازن رہے گا۔ روزانہ نہیں تو ہفتے میں 4 بار ہی سہی کم از کم 40 منٹ تک چہل قدمی کیجئے۔ جتنا پسینہ خارج ہوا اتنا ہی صحت کے لئے بہتر ہے۔

فالج کا خطرہ ملتا ہے:
دوران خون کی رفتار معتدل رہے گی۔ خاص کر خواتین کے لئے یہ خطرہ 40% فیصد کی حد تک کم جاتا ہے۔ جسم میں آکسیجن داخل ہوتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہوتی ہے۔ آکسیجن سے دل کے عضلات اور شریانوں کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔

سینے کے سرطان کا خطرہ کم ہوتا ہے:
سن پاس کے بعد جو خواتین ہفتے میں 7 گھنٹے چہل قدمی کرتی ہیں انہیں بریسٹ کینسر کا خطرہ نہیں رہتا، جو خواتین 3 گھنٹے پیدل چلتی ہیں ایک تحقیق کے بعد پتا چلا کہ ان میں یہ خدشہ 14% فیصد کی حد تک کم ہو جاتا ہے۔

بھر بھری ہڈیوں سے نجات:
پیدل چلنے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ اپنے پورے جسم کے وزن کو اٹھا کے

صحت کی رو سے دیکھا جائے تو وزن کو اعتدال میں رکھنے کے لئے ہم چہل قدمی کے لئے باقاعدہ منصوبہ بناتے ہیں۔ دن بھر کام کرنے کے لئے نشستوں پر براہمان رہتے ہیں۔ جس سے پیٹ اور اس کے اطراف چربی کی تہہ اکٹھی ہوتی ہے۔ خاص کر دفاتر میں کام کرنے والی خواتین بہت دیر تک نہ کھڑی رہ سکتی ہیں نہ گھوم پھر سکتی ہیں۔ ڈیسک ورک بہت توجہ چاہتا ہے۔ ایک مشکل اور ہے کہ بہت سے دفاتر میں ڈیسک ہی پر لٹچ کھایا جاتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ نماز کے لئے یا واش روم جانے کے لئے ہی ڈیسک چھوڑا جاتا ہے۔ اس معمول کے بعد چہل قدمی بہت ضروری ہو جاتی ہے۔ ذیل میں پڑھئے پیدل چلنے کے اہم فائدے اور آج ہی اپنے طرز زندگی میں اس سادہ سی ورزش کو شامل کر لیں۔

یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے:
ہالینڈ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق جو افراد 55 برس کی عمر کے بعد پیدل چلنے کی عادت ترک نہیں کرتے ان کی یادداشت ان افراد کی نسبت بہت بہتر ہوتی ہے جو پیدل نہیں چلتے یا بہت کم چلتے ہیں۔ پیدل چلنے والے افراد اپنی طور پر مستعد اور فعال رہتے ہیں۔

ڈپریشن، پڑمردگی سے نجات کیسے ممکن؟

دنیا جس تیزی سے تبدیل ہو رہی ہے اور ہمارا لائف اسٹائل جتنا جدید سے جدید ہوتا جا رہا ہے اتنی ہی تیزی کے ساتھ لوگ ڈپریشن، پڑمردگی اور ذہنی تھکان جیسی اعصابی بیماریوں کا شکار ہوتے جا رہے ہیں۔ اگرچہ ڈپریشن کی اہم ترین وجوہات کام کا دباؤ، معاشی معاملات اور رشتوں میں کھنچاؤ و عدم اطمینان سمجھا جاتا ہے مگر جدید تحقیق سے ڈپریشن کی حیران کن وجوہات کا انکشاف بھی ہوا ہے۔ آپ کے اٹھنے بیٹھنے، کھانے پینے کے انداز یا کوئی پرانی چوٹ بھی آپ کو ڈپریشن کا مریض بنا سکتی ہے۔ فیصلہ آپ کو خود کرنا ہے کہ آپ اس ڈپریشن کا شکار کن وجوہات کی بناء پر ہوئے ہیں تاکہ آپ اس سے چھٹکارا پانے کے لئے صحیح راستے کا انتخاب کر سکیں۔

ہر تین مریضوں میں سے ایک ذہنی طور پر بے چین Anxiety یا ڈپریشن کا شکار ہوتا ہے رپورٹ کے مطابق اس ڈپریشن کی اصل وجہ درد یا تکلیف نہیں ہوتی بلکہ اس حوالے سے مختلف تصورات موجود ہیں جن میں سے اہم ترین تصورات یہ بتاتی ہے کہ یہ مرض ذہن پر اس طرح اثر انداز ہوتا ہے کہ اس کے مالکیوں سینٹرز میں سسٹم میں متحرک ہو کر اشتعال انگیز رویے کو جنم دیتے ہیں جو کہ ڈپریشن کی وجہ بنتا ہے۔

کیا آپ بہت زیادہ ادویات کو استعمال نہیں کر رہے؟

اگرچہ ہم صحت مندر ہونے کے لئے دواؤں کو استعمال کر رہے ہوتے ہیں تاہم بعض دوائیں ایسی ہوتی ہیں جو ڈپریشن کا سبب بنتی ہیں یہ ان ادویات کے side effects میں شامل ہوتا ہے اس کی ایک مثال Opiates پر مشتمل چین کلرز ہیں برٹش فارماسیوٹیکل کے ڈاکٹر ڈونا لڈ کہتے ہیں کہ ایسی ادویات کا وقتی



محسوس کریں تو اپنے اٹھنے بیٹھنے کے انداز پر غور ضرور کریں جب آپ خود کو بہت اداس محسوس کرتے ہیں اس وقت بیٹھنے کا انداز بہت ڈھیلا ڈھالا ہوتا ہے اگر اس وقت آپ خود کو ایکٹو کر کے متحرک کرتے ہوئے سیدھے ہو کر بیٹھیں اس سے آپ کے موڈ میں فوری بدلاؤ آئے گا ایک امریکی تحقیق کے مطابق ڈھیلے ڈھالے اور جھکے ہوئے جسم کے ساتھ چلنے والے طلباء میں انرجی کے لیول کم پائے جاتے ہیں اور وہ سیدھے اور چوکس انداز میں بیٹھنے اور چلنے والے طلباء کے مقابلے میں بہت زیادہ ڈپریشن کا شکار رہتے ہیں۔

جوڑوں کا درد بھی ڈپریشن کی اہم وجہ ہو سکتا ہے۔

اطلاعات کے سینٹر فار برٹش کنٹرول کے سروے کے مطابق جوڑوں کے درد کے

کیا آپ اس وجہ سے تو ڈپریشن کا شکار نہیں کہ آپ نے گوشت کھانا ترک کر دیا ہے؟

اگر آپ نے خود کو صحت مند اور سلم رکھنے کی خاطر گوشت کا استعمال بہت کم یا ختم کر دیا ہے تو یہ بھی آپ کے ڈپریشن کی وجہ ہو سکتی ہے کیونکہ اس سے آپ کا جسم آئرن کی کمی کا شکار ہو سکتا ہے اور خوراک کا یہ اہم ترین جز ہیوگلوبن بنانے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے جو کہ ہمارے جسم میں سرخ خلیوں میں موجود ہوتا ہے اور پورے جسم میں آکسیجن کی ترسیل کا ذریعہ سرانجام دیتا ہے تو اگر آپ آئرن کی کمی کا شکار ہیں تو یقینی طور پر آپ پڑمردہ اور تھکن کا شکار رہیں گے جس کا براہ راست اثر آپ کے لائف اسٹائل پر پڑے گا اور بڑی حد تک آپ کے سماجی رابطے خراب ہوں گے اگرچہ گوشت کے متبادل کے طور پر پرلینڈ آئرن کا بہترین ذریعہ ہیں تاہم اگر آپ اس کا استعمال بھی کرنا چاہتے ہیں تو یہ بہترین ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ ہری سبزیوں جیسے پالک، سلاد کے پتے، ہری پیاز وغیرہ سے بھی آئرن کی کمی دور کی جاسکتی ہے اپنی غذا میں ان اشیاء کے وافر استعمال سے آپ اپنے موڈ میں ایک خوش گوار تبدیلی محسوس کریں گے۔

کیا آپ کے اٹھنے بیٹھنے اور چلنے کا انداز ٹھیک ہے؟

آپ حیران ہوں گے کہ یہ کیسا سوال ہے اور اس کا ڈپریشن سے کیا تعلق؟ مگر اگلی دفعہ جب آپ اپنے کمپیوٹر کے سامنے بیٹھے ہوں اور شدید تھکن یا پڑمردگی



مطابق ایسے افراد کے مقابلے میں وہ لوگ زیادہ پرسکون اور مطمئن نظر آئے جو صرف حال کے حوالے سے سوچا کرتے ہیں۔

کیا آپ چلتے ہوئے ٹی وی کے سامنے سونے کے عادی ہیں؟



اگر آپ ٹی وی یا کمپیوٹر چلتی ہوئی حالت میں چھوڑ کر سونے کے عادی ہیں تو اس کی روشنی آپ کی نیند پر اثر انداز ہوگی اور مکمل آرام نہ ملنے کے باعث یہ چیز آپ کا موڈ خراب رکھے گی۔ فطری طور پر انسان تاریکی میں سونے کا عادی ہے اسی لئے جب سورج نکلتا ہے تو ہماری آنکھ کے پیچھے موجود Retina ہمارے ذہن کو بتا دیتی ہے کہ اٹھنے کا وقت ہو گیا ہے یہ بھی دراصل ہارمونز کے توازن اور عدم توازن کا معاملہ ہے اگر ہمارے خلیات اور ہارمونز ایک توازن میں رہتے ہیں تو ہم ڈپریشن سے دور رہ پاتے ہیں آن ٹی وی یا کمپیوٹر کی ہلکی سی روشنی بھی ہمیں بے آرام رکھتی ہے جس سے ہارمونز غیر متوازن ہو جاتے ہیں اور آپ غصے، جارحیت اور ذہنی انتشار کا شکار ہو جاتے ہیں۔

آپ رقم کی طرح خرچ کرتے ہیں؟

یہ دیکھا گیا ہے کہ پیسے سے خوشی خریدی جاسکتی ہے مگر صرف اس صورت میں جب آپ یہ پیسہ یا رقم کسی دوسرے شخص پر خرچ کریں۔ مغربی ممالک کے کئی طبی تحقیقاتی اداروں نے یہ تجربہ کیا کہ انہوں نے لوگوں کے دو گروپ بنائے اور ان میں سے ہر ایک شخص کو پانچ پانچ ڈالر کے کچھ لفافے دیئے گئے ان میں سے ایک گروپ کو یہ رقم اپنے اوپر خرچ کرنے کو دی گئی جبکہ دوسرے گروپ نے یہ رقم دوسرے لوگوں پر خرچ کرنا تھی (یا ڈونیشن وغیرہ کے لئے) ایک ہفتے کے بعد رقم خرچ کرنے کے بعد جب دونوں گروپ کے افراد کا



نفسیاتی تجربہ کیا گیا تو دوسرے لوگوں پر رقم خرچ کرنے والے افراد خوش و خرم اور مطمئن نظر آئے جبکہ خود پر خرچ کرنے والوں میں کوئی تبدیلی نہیں آئی۔



بناتے ہیں۔ تاہم اس کی وجہ سے ہمارے جسم میں Serotonin مینابولزم کا لیول غیر متوازن ہو جاتا ہے اور مجموعی طور پر ہماری طبیعت ست محسوس ہوتی ہے۔

آپ یا تم کو نہیں کھارہے ہیں؟



جسم میں موجود فائبر کی کمی آپ کا موڈ ست کر سکتی ہے اور آپ کو ڈپریشن کا شکار بنا سکتی ہے فائبر کی کمی کو دور کرنے کے لئے خوراک میں کیلوں کی ایک مناسب مقدار ضرور شامل ہونی چاہئے۔ اس کے ساتھ اسی اقسام کی دیگر خوردنی اشیاء جیسے گندم، پاستا وغیرہ استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ ایک چاکلیٹ کھا کر فوری انرجی حاصل کرنے کی کوشش کریں بہتر ہے کہ چند کیلے کھالیں کیونکہ چاکلیٹ کھانے سے آپ کا شوگر لیول بہت تیزی سے بڑھے گا اور اسی تیزی سے کم بھی ہو جائے گا جو کہ سستی اور ذہنی تھکن کا سبب بنے گا کیلے میں موجود فائبر جسم کو مستحکم فائبر مہیا کرتا ہے جس میں شوگر لیول متوازن اور موڈ اچھا رہتا ہے۔

کیا آپ ذہنی انتشار کا شکار ہیں؟



ماضی کی ناکامیاں اور مستقبل کے اندیشوں کے درمیان بھٹکتا ہوا آپ کا ذہن کبھی پرسکون نہیں رہنے دے گا اور نہ ہی ایسی صورتحال میں آپ اس کام پر توجہ دے سکتے ہیں جو آپ اس وقت کر رہے ہوتے ہیں ہارورڈ کے نفسیات دانوں نے ایک اسٹڈی تیار کی

ہے جس کے مطابق ذہنی طور پر منتشر افراد صرف ماضی اور مستقبل کی سوچوں میں غلطیاں کرنے کی وجہ سے زندگی کے کسی بھی دور یا لمحے کو انجوائے نہیں کر پاتے یہ رویہ انہیں رفتہ رفتہ سماجی طور پر تنہا کر دیتا ہے ایک سروے کے

استعمال مناسب رہتا ہے کیونکہ یہ انسانی جسم میں موجود قدرتی چین کلرژیکمیکلز کی طرح کام کرتے ہوئے اثر کرتی ہیں مگر ان کا مستقل یا لمبے عرصے تک استعمال قدرتی کیمیکلز کی افزائش کو روک دیتا ہے جس سے جسم کی کارکردگی کم سے کم ہوتی جاتی ہے اور انسان ڈپریشن یا ذہنی تھکن کا شکار ہو جاتا ہے دل کی ادویات کے ساتھ بھی ایسے ہی معاملات ہیں۔ ڈاکٹر ڈونالڈ کا کہنا ہے کہ ان ادویات میں موجود Adrenaline فیملی کے کیمیکلز متاثر ہوتے ہیں جو کہ انسانی موڈ کی تشکیل میں اہم کردار ادا کر رہے ہوتے ہیں۔ اگر یہ کیمیکل کم متحرک ہو جائیں تو بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن میں بھی کمی ہو سکتی ہے۔

کیا آپ چائے یا کافی کے عادی ہیں؟



اگر آپ دن کا آغاز ایک کپ چائے یا کافی کے بغیر نہیں کر سکتے تو یہ عادت مستقبل میں یقیناً آپ کے موڈ پر منفی اثرات ڈالے گی جب آپ چائے یا کافی پی رہے ہوتے ہیں تب ہر چیز ٹھیک اور موڈ خوشگوار ہوتا ہے لیکن جب کچھ وقت کے لئے چائے یا کافی نہ پی سکیں تو آپ چڑچڑے اور ذہنی طور پر ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ چائے اور کافی میں Phenolic کمپاؤنڈز ہوتے ہیں جو جسم کو آکسجن کے حصول میں مشکلات پیدا کرتے ہیں اور آکسجن کی کمی ڈپریشن کا شکار کر دیتی ہے۔

کیا آپ حال ہی میں بیمار رہے ہیں؟



ایک ناقابل یقین بات ہے کہ کسی بھی قسم کی بیماری ہمارے جسم کے تمام کام کو متاثر کر دیتی ہے اس کی ایک وجہ جراثیم اور ان سے پیدا ہونے والی بادی ہوتی ہے۔ دوسری طرف ہم جو دوائیاں استعمال کرتے ہیں اس کے اثرات بھی اہم وجہ بنتے ہیں۔ بیماری کے دوران ہمارا Immune سسٹم فعال انگیز مالکیول بہت زیادہ تیزی سے پیدا کرنا شروع کر دیتا ہے یہ مالکیول Cytokines کہا جاتا ہے جس کے مدافعتی نظام کو مضبوط



ملنے کو کنگ ایکسپرت نریمانہ خان سے

یہاں ذائقہ اور مہارت ہوئے یکجا

شاہین ملک

نریمانہ خان انگریزی ادب کی نہایت لائق طالبہ رہیں اور اس مضمون میں ماسٹر کرنے کے بعد ایم فل کرنے اور پبلک سروس کمیشن کے امتحان کی تیاری کرنا چاہتی تھیں لیکن باورچی خانے اور نئی ڈشز بنانے کے شوق نے انہیں اپنے سوا کچھ بھی نہ کرنے دیا۔ پتا نہیں کیسے ہوں گے وہ لوگ جو تین وقت کا کھانا مجبوراً پکاتے ہیں۔ نریمانہ خان سے ملنے تو آپ کو کھانوں کی تاریخ، کیمسٹری اور سائنس کی سمجھا آئے لگتی ہے۔ وہ گھریلو سطح کی اعلیٰ پروفیشنل لوگوں کی طرح پکانے والی ہیں اور اپنے گھر ہی پر سب سے پہلے 3 بجے سے شام 6 بجے تک کو کنگ کلاسز لیتی ہیں۔ ہوم کو کنگ سے کلاسز تک کا یہ سفر کیسے شروع ہوا اور کتنی کامیابی سے جاری ہے چلے ان سے مل کر پوچھتے ہیں۔

نے ہوٹل میں جا کر باقاعدہ شیف کی نوکری نہیں کرنی۔ ساری بات دلچسپی اور وقت کی تقسیم کا ہے۔ دوسرے ہر خاتون مردوں کے ساتھ کام نہیں کرنا چاہتی لیکن دوسری طرف دیکھا جائے تو ایک پروفیشنل شیف کے کورس میں لاتعداد اسباق ہوتے ہیں۔ ان اداروں سے فارغ التحصیل ہونے والے کچھ تو صرف باورچی ہوتے ہیں۔ وہ غذائیت کی سائنس سے شاید ہی واقف ہوں لیکن انہیں مہارت سے Tools کا استعمال کرنا آتا ہے۔ بزیوں، پھلوں کی کٹنگ بہت مہارت سے کرتے ہیں۔ کو کنگ جانتے ہیں اور گارڈننگ کے رموز سے بخوبی واقف ہوتے ہیں مگر وہ تمام کے تمام شیف نہیں ہوتے وہ شیف کے مددگار باورچی ہوتے ہیں۔“

”کو کنگ کے علاوہ آپ کے مشاغل کیا ہیں؟“

”کیئرنگ کے بزنس کے علاوہ کیولنری انسائیکلو پیڈیا ترتیب دے رہی ہوں۔ آپ میرے بلاگ سے فری ریسپی آف دی ویک پڑھ سکتے ہیں جسے میں تیار کر کے تصویر کے ساتھ دیتی ہوں۔ اس کے بعد کالز آنا شروع ہو جاتی ہیں اور لوگ میری ریسپیز لے کر اپنے انداز سے ٹی وی پر سکھانے لگے ہیں۔ کئی مرتبہ میری ریسپیز دو چار ہفتوں بعد ٹی وی چینلوں پر آن ایئر آتی ہیں۔ ان معاملات کا بھی کوئی ضابطہ اخلاق ہونا چاہئے۔ کلاسز کے علاوہ میں آن لائن کھانوں کے آرڈر لیتی ہوں۔ ان میں کیکیس، دیگر میٹھے ذائقے اور نمکین ڈشز بناتی ہوں۔ کیئرنگ کا بزنس بھی ہے۔ ریسٹورنٹس کے مینیو سیٹ کرتی ہوں۔ متعدد نئے ریسٹورنٹس کو خدمات بہم پہنچائیں۔ مختلف ہوٹلز کے ساتھ ورکشاپس بھی کرتی ہوں جہاں کیک بنانے کی تکنیکوں کی تربیت دیتی ہوں۔ فیس

مجھے اچھا کھانا کھانے بلکہ کھانے سے زیادہ پکانے کا شوق تھا۔ جب انگریزی ادب پڑھ رہی تھی تو مستقبل کے منصوبوں میں یہ کہیں شامل نہیں تھا کہ ایک دن صرف پکانے کے لئے وقف ہو جاؤں گی مگر یہ بھی ہے کہ پکانے میں جنون کا یہ عالم تھا کہ ریسٹورنٹ میں کھانا کھاتے ہی اس کے اجزاء اور ترکیب جاننے کی کوشش کرتی۔ کتابوں کا مطالعہ کرنے کی اچھی عادت نے مجھے بڑا سہارا دیا۔ گھر میں نئی نئی چیزوں کا تجربہ کرتی تھی۔ شادی سے پہلے بھی اور بعد میں بھی ریسٹورنٹ جیسا کھانا بنانے کی دھن رہی۔ ایم فل تو میں نہ کر سکی مگر اپنے دوسرے جنون کو حقیقت میں ڈھلتے دیکھ لیا۔

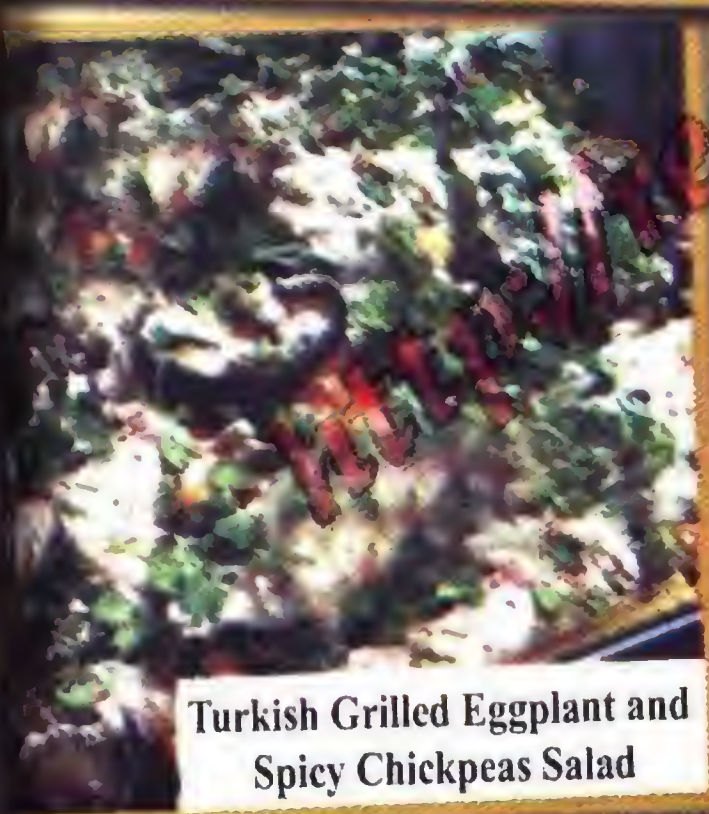
کراچی شہر کی بہت سی بچیاں اور خواتین نے کھانے پکانے سیکھے اور ان کی کوالٹی بہتر بنانا چاہتی ہیں مگر تمام کی تمام PITHM اور COTHM نہیں جانا چاہتیں نہ ہی انہیں ہوٹل انڈسٹری میں بطور باورچی اپنا کیریئر بنانا ہے۔ اس طرح دوست احباب کے کہنے پر دسمبر 2012ء میں میں نے باقاعدہ کلاسز لینا شروع کیں۔ سب سے پہلے گروپ کو بیکنگ سکھائی۔ بہت حوصلہ افزائی ہوئی۔ ریسپی کارڈز لٹ بہت اچھا آیا۔ ہوتا دراصل یہ ہے کہ ریسپی تو آپ کو دنیا کے کسی بھی جریڈے اور کتابوں میں مل جاتی ہے۔ انٹرنیٹ بھرا پڑا ہے لیکن اسے اپنے تجربے اور علم کے حساب سے بنانا اصل کام ہوتا ہے۔ یہ مہارت پریکٹس سے آتی ہے۔“

”آپ نے PITHM کا ذکر کیا میں بھی پوچھنا چاہ رہی تھی کہ خواتین کیوں اس ادارے سے تربیت نہیں لینا چاہتیں؟“

”اول تو سب کو گھریلو سطح پر اپنے کھانوں کے معیار بہتر بنانے ہیں۔ کسی



Macaroni Cheese Bake



Turkish Grilled Eggplant and Spicy Chickpeas Salad



Chicken and Beans Chalopa



Cracker Fried Chicken



Spanish Patata Biavas

ذائقہ اور غذائیت سب ضائع ہو جاتے ہیں۔ پریش کو کر صرف وقت بچاتا ہے مگر آلو گوشت پائے نہاری حلیم اور کنا پکانے میں اسے استعمال نہ ہی کیا جائے تو بہتر ہے۔ پچھلے وقتوں میں گھروں کے صحن کی زمین بھود کر مٹی کی بانڈی میں کنا بنایا جاتا تھا۔ آج بھی کنا اسی طرح پکایا جاتا ہے۔ دھیمی آنچ پر دیکھی کو آٹے سے بند کر کے پکانے سے اس کے جو سز متاثر نہیں ہوتے۔

”کھانا تیار کر کے پیش کرنے اور کھانے کے رنگوں کا کھانے کی اشتہا بڑھانے میں کتنا کردار ہوتا ہے؟“

”بہت زیادہ ہوتا ہے۔ کھانا نفاست سے ان رنگوں کے برتنوں میں نکلے جو کچے ہوئے کھانے کی رنگت سے متضاد ہوں۔ کھانا اگر سفید رنگ کا ہے تو پلیٹر بلیک یا میرون یا کسی بھی گہرے رنگ کے برتن میں بچے گا۔ اس طرح گہرے رنگ کے کھانے ہلکے رنگوں سفید پلیٹر میں سجائے جائیں تو اچھے لگتے ہیں۔ آج کل برتنوں میں کالا رنگ پسند کیا جا رہا ہے۔“



Steak on Bread

”آپ کے پسندیدہ شیف کون کون ہیں؟“

”پاکستان میں محبوب مندوخیل اور طاہر چوہدری پسند ہیں۔ یہ غذائیت اور توانائی کے علاوہ کیولنری آرٹ کو سمجھنے والی شخصیتیں ہیں۔“

”بچے ہوئے کھانے کے استعمال کی ٹپ بتائیے؟“

”یہ تو خاصا دلچسپ اور تخلیقی کام ہے۔ آپ سینڈوچز کی فلنگ بنا لیجئے۔ پزا کی ٹاپنگ بنا لیجئے۔ تھوڑا سا پنیر ملا کر کیمرولز بن سکتے ہیں۔“

”پکانے کیلئے موزوں برتن، اسٹیل لیس اسٹیل بہتر یا ایلومینیم کے ریف ہف برتن یا پھر نان اسٹک منیریل۔“

”عام استعمال کے لئے ریف اینڈ ہف برتن ہی موزوں رہتے ہیں۔ دنیا بھر میں اسٹیل استعمال ہونے لگا ہے۔ میں بھی وہی کرتی ہوں۔“

”صحت کے لئے چائیز سالٹ بہتر ہے یا چکن پاؤڈر؟“

”زیادتی ہر چیز کی بری ہمارے تمام بازاری کھانوں میں یہ کسی نہ کسی مقدار میں شامل کیا جاتا ہے۔ یہ دونوں بازاری فلیور میکرز ہیں اور صحت کے لئے مضر ہیں۔ تاہم صرف چکن پاؤڈر اور چائیز سالٹ ہی نہیں چلی ساس اور Oyster Sauce میں بھی کچھ اجزاء ایسے ہیں جو ہڈیوں کو گھاتے ہیں۔ ان سب کا بے تحاشہ استعمال نہیں کیا جانا چاہئے۔“

”پریش کو کر بہتر ہے یا عام دیکھی؟“

”دیکھی ہی بہتر ہے۔ پریش کو کر میں پکانے سے غذا کی اصل نرمی خستگی

بک پر میری مائی سیکرٹ بیکس کے نام سے ویب سائٹ ہے جہاں دنیا میں آپ کہیں بھی ہوں کھانے کے اجزاء میں گڑ بڑ ہو جائے یا کوئی مسئلہ درپیش آ جائے میں آن لائن مشاورت کرتی ہوں یعنی میری صبح میری شام اور رات کچن کے ارد گرد ہی گزرتے ہیں۔ میرا تعلق اتر پردیش کے شہر لکھنؤ سے ہے جبکہ جائے پیدائش کراچی ہی کی ہے۔ اپنی بزرگ خواتین سے مغلی اور دوسرے روایتی کھانے بہت دلچسپی سے سکھے اور ہر دوسری پاکستانی لڑکی کی طرح چائیز سالٹ، ملائشین، تھائی، امریکن تھائی، سنگاپورین اور انالین کھانوں کو سیکھنے کی کوشش کی۔ بیلنگ میں چھوٹی بڑی غلطیوں پر قابو پایا۔ میں نے دیکھا کہ نوجوان لڑکیوں میں بھی بیلنگ کا شوق پایا جاتا ہے۔ اس لئے ابتداء بیلنگ سکھانے سے کی۔“

”بٹر کریم آئسنگ بنانا غیر معمولی فن ہے اور یہ بھی بتائیے کہ ایک کیسے بنایا جائے کہ بہت دنوں تک تازہ رہے؟“

”دیکھئے بٹر کریم ratio ک درست ہو جائے تو اسٹیل انڈر شامل کر کے اسے بنایا جاسکتا ہے۔ اگر آپ ایک کی تازگی چاہتی ہیں تو جب آمیزہ تیار کر دی ہوں کریم اور کوئنگ آئل شامل کر لیں۔ جب تیار ہونے پر آئے تو کوئی جوس مثلاً پائین اپل یا اورنج جوس تھوڑی سی مقدار میں ملا لیا جائے تو یک نرم اور خستہ بنتا ہے۔“

”اگر آپ کو فوڈنٹ ایک آرڈر کرنا ہو تو کتنے روز پہلے بتایا جائے؟“

”ایک ڈیزائن کے ساتھ بنتے ہیں اور تقریباً دس روز مجھے ملیں تو میں اپنی تخلیقی صلاحیتوں کا پھول دے سکوں گی۔“

”ذاتی طور پر آپ کو کس طرح کے کھانے پسند ہیں؟“

”کھانے تو انالین، تھائی، چائیز وغیرہ ہی پسند ہیں اور اگر کیک پوچھیں تو پائیکس کی ورائٹی والے حال ہی میں میں نے چاکلیٹ چلی کیک بنایا اور بنانا سکھایا ہے۔ یہ بہت مزے کا فلیور رکھتا ہے۔“

”آپ کی فوڈ چینل پر کیوں نظر نہیں آتیں اگر آفر آئے تو کتنا کھاں جانا پسند کریں گی؟“

”نہیں۔ کہیں بھی نہیں جانا چاہوں گی کیونکہ مجھے گھر پر آزادی کے ساتھ نوٹین اور لڑکیوں کو سکھانے میں دلچسپی ہے۔ چینل پر جانا قطعاً مسئلہ نہیں ہے۔ میں اس ماحول کی نہ تو عادی ہوں نہ ہی اب اس فیر میں ہوں۔ کچھ کام بچکانہ سے معلوم ہوتے ہیں۔ اب ذاتی تشہیر اور گلیمر کی ضرورت نہیں رہی۔ اپنی فیملی اور بچوں کے ساتھ ان کلاسز کی معروفیت ہی ہے۔ میں دراصل اب بہت میچور ہو چکی ہوں۔“

کچن کی تعمیر و تزئین

انجینئرنگ اور جمالیات کا پیکر

سوال یہ ہے کہ آپ کے کچن کا کس طرح ڈیزائن ہونا چاہئے۔ کیا آپ نے رہن سہن کے انداز اپنانے میں سنجیدہ ہیں؟ جان لیجئے کہ تعمیرات میں بنیادی ہنرمندی ظاہر کی جاسکتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ نے سادہ ہیئت کے باورچی خانوں میں بہت دن تک کھانا پکایا ہو لیکن وسائل اور بجٹ جب بھی سہولتیں مہیا کریں آپ اپنا کچن از سر نو ترتیب دے سکتے ہیں۔

لے کر برتنوں کی دھلائی تک، پہلے تو کوشش کی جائے کہ واشنگ ایریا علیحدہ سے بنوایا جائے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو سنک گہرا ہونا چاہئے تاکہ کل کھولنے پر یا کام کے دوران پانی اچھل کر کاؤنٹر پر نہ پڑے۔ پانی زیادہ گرتا رہا تو بہت جلد لکڑی کی تنصیبات خراب ہو سکتی ہیں۔

• کام ختم ہو جانے کے بعد یا رات کو کچن ایک بار ضرور صاف کر لینا بہتر ہوتا ہے۔ سفید سر کے سے کاؤنٹر صاف کر لیجئے اور کوئی بھی حشرات ختم کرنے والی کیمیائی دوا کھانے کی اشیاء کے قریب نہ رکھیں۔ ماربل کاؤنٹر ٹاپس پر براہ راست چھری سے کچھ بھی کاٹنے کا کام نہ کیجئے۔ اس پر چائنگ بورڈ رکھ کر ہی کچھ کاٹنے ورنہ آڑھی ترجمی لکیریں کچن کے جمالیاتی حسن کو سبوتاژ کر ڈالیں گی اور آپ کہلا سکیں گی انتہائی پھوہڑ کہ جس نے قیمتی ماربل کا برا حشر کر دیا ہو۔

• درازوں کے Pulls اور دیگر تنصیبات میں اسٹین لیس اسٹیل کی دھات استعمال کی جاتی ہے۔ ڈیزائنز کی کیٹلاگ سے میچنگ کرتے ہوئے سامان کی خریداری کریں گی تو آرائشی کے غیر متوازن ہونے کا احتمال نہیں رہے گا۔

• اگر آپ براؤن رنگ کے شیڈز میں کاؤنٹر ٹاپس یا کابینٹس بنواری ہیں تو پھر اسٹین لیس اسٹیل کے ہینڈلز کا روپہلا دھاتی رنگ اس سے امتزاج نہیں رکھے گا۔ پھر کسی اور دھات میں ہینڈلز لگوانے بہتر رہیں گے۔

• بہت اعلیٰ انجینئر آپ کو سہولت سے کھانا پکانے دیں یہ بھی سو فیصدی ممکن نہیں۔ اس لئے ترتیب اور توازن کے ساتھ کفایت اور سہولت کا خیال رکھنا بھی بہت ضروری ہے۔

• سنک پر آپ کو بہت سے کام کرنا ہوتے ہیں۔ سبزی گوشت دھونے سے

اس کمرے میں برتن ذخیرہ کرنے، کھانے پینے کے سامان اور مصالحہ جات کو بحفاظت رکھنے، مائیکرو ویو اڈون، فریج، فریزر، چولھے کی تنصیبات، چینی، برتن دھونے کے سنک، کاؤنٹر ٹاپس، کمرے کی گنجائش اور رقبے کو دیکھتے ہوئے کھانے کی میز اور لائٹنگ یعنی روشنی کے لئے ایک سوٹر نظام مرتب کیا گیا ہے۔ یہ تمام نکات روہم کے ساتھ پیش کئے جائیں تو یقیناً انہیں استعمال میں سہولت رہے گی۔

کچن میں نہ تو آپ کو چغتائی کا آرٹ کسی دیوار پر آویزاں کرنا ہوتا ہے نہ رگ بچھانے کا جوہر آزمانا ہوتا ہے۔ لیکن رنگ اور سہولتوں کے مابین توازن بہر حال رکھنا ہوتا ہے۔

کچن کو اسٹائل دیجئے

اسٹائل کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو یہاں کن کن خدمات کو کتنی جدید سہولتوں کے ساتھ پیش کرنا ہے۔ مثال کے طور پر کاؤنٹر ٹاپ ہر کچن کی اولین ضرورتوں میں شمار ہوتا ہے۔ خواہ آپ سادہ ہیئت والے کچن میں سادہ دو برنز والا چولھا سلیپ پر رکھ کر کھانا پکالیں۔ ایک کاؤنٹر ٹاپ کے نیچے دو کابینٹس نیچے اور تین یا چار دیواروں پر نصب کروا کے مصالحوں اور اناج وغیرہ کا ذخیرہ کرنے کی گنجائش نکال لیں۔ کام تو یوں بھی چل جائے گا لیکن اگر آپ کے پاس کشادہ جگہ ہے تو ان چند تجاویز پر توجہ دیجئے۔

• کاؤنٹر ٹاپ کی خریداری سے پہلے جدید طرز کے ڈیزائنز سے رابطہ کر لیں۔ ان کی ویب سائٹس پر جا کر رنگوں کی ورائٹی دیکھیں۔ کیا یہ رنگ آپ کے کچن کی دیگر اشیاء کے ساتھ میل کھاتے ہیں۔ کیا یہ غیر متناسب تو نہیں، ماربل سے بننے والے کاؤنٹر ٹاپس کی زیبائش اور نقش و نگار اور کچن کے تصور سے امتزاج رکھتے ہیں یا نہیں۔

• کچھ انجینئر بیضوی، چوکور، دائرہ یا مستطیل اشکال میں بھی کاؤنٹر ٹاپس بناتے ہیں۔ کچھ خواتین کم موٹائی والی کاؤنٹر ٹاپس پسند کرتی ہیں اور کچھ لطیف احساس اجاگر کرتی ہوئی، غرضیکہ یہ آپ کے اپنے ذوق اور کام کرنے کی عادت پر منحصر ہے۔



کیکٹس کرافٹ کریں

گھر آنگن سجائیں

گھر کی آرائش میں مہنگی چیزوں سے زیادہ فن اور حس جمالیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر سلیقے اور ہنرمندی سے کام لیا جائے تو خواتین معمولی گھریلو اشیاء کو بھی کارآمد اور دیدہ زیب بنا سکتی ہیں۔ جیسے کہ پتھروں پر پینٹنگ کر کے مختلف اشکال سے آرائش کی جاسکتی ہے۔

آج ہم آپ کو پتھروں کی مدد سے کیکٹس بنانا سکھائیں گے آپ اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو آزمائیے۔ یہ نہایت آسان فن ہے۔ اگر آپ کو کیکٹس کے کانٹے برے لگتے ہیں یا آپ کو تازہ حالت میں

کیکٹس دستیاب ہی نہیں تو فکر نہ کریں۔ پتھر جمع کریں اور انہیں کھلتے ہوئے سبز رنگوں سے آراستہ کر کے گھر، دفتر یا لابی کو دل آویز بنادیں۔



کیکٹس بنانے کے لئے جو اشیاء آپ کو درکار ہیں ان کی فہرست بغور پڑھ لیں:

- 1- پتھروں کی ایسی ساخت جو آپ کے گلدان میں اوپری سطح سے واضح ہو اور نظر آتی رہے۔
 - 2- گلدان یا گملا
 - 3- پانی
 - 4- سفید اور سبز اکیریلک رنگ
 - 5- مولڈنگ پاؤڈر
 - 6- برش (گولائی کی ساخت میں)
- پتھروں کا انتخاب کرتے ہوئے خیال رکھیں کہ لمبی شکل کے ہوں جو رنگنے کے بعد حقیقی کیکٹس کی طرح نوکدار اور دو شاخہ دکھائی دیں۔
- اب پلاسٹک کے برتن میں تھوڑا سا پانی لیں اور اس میں مولڈنگ پاؤڈر شامل کر کے اس کا کچر تیار کریں۔ کچر کو خوب اچھی طرح سے ہلائیں، جب تک کہ یہ کمری شکل نہ اختیار کر لیں۔
 - اب اپنے کتلے میں تھوڑی مقدار میں چھوڑ کر اس کمری کچر کو بھریں اور اسے خشک ہونے کے لئے رکھ دیں۔
 - اگلے مرحلے پر کیکٹس پتھر پر سفید اکیریلک پینٹ کاٹھیں کوٹ لگائیں جب خشک ہو جائے تو اس پر میڈیم سبز رنگ کا کوٹ لگائیں۔ مثال کے طور پر Emerald Green رنگ زیادہ مناسب رہے گا۔ کیکٹس کو خوبصورت بنانے کے لئے رنگوں کے دو کوٹ لگائیں۔
 - کتلے میں موجود خشک ہو جانے والے سفید کچر کو براؤن رنگ کریں۔
 - اب چھوٹے گول برش کو گہرے سبز رنگ میں ڈبو کر اپنے کیکٹس کو بڑے حصوں میں تقسیم کرنے کے لئے خط مستقیم کی لکیر کھینچیں۔ لائن کے لئے برش کو پتھر کے اوپر سے شروع کر کے نیچے لے جائیں۔
 - سفید پینٹ میں ایک قطرہ گرین پینٹ شامل کر کے ہلکا سا شیڈ بنائیں اور ہر کیکٹس کے اندر لائن کو بائی لائن کرنے کے لئے پینٹ کر دیں۔
 - اب اس مرحلے پر کیکٹس کو حقیقی رنگ دینے کی ضرورت ہے جس کے لئے گہرے سبز رنگ کو پتلا کر کے اسے کیکٹس کے مختلف حصوں کی لائنوں پر کچھ اور شیڈ دے دیں۔
 - ہلکی لائنوں پر زردی مائل سبز رنگ کے نقطے لگائیں اور گہرے براؤن رنگ سے کچھ کی شکل میں باریک لائنیں لگادیں خوبصورت کیکٹس تیار ہے۔

کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

طرح ملا کر تھرماس یا فلاسک میں اچھی طرح لگا کر 5-7 منٹ کے لئے ہوا دار جگہ پر رکھیں پھر سادہ پانی سے کھنگال لیں اور معمول کے مطابق برتن دھونے کے ڈرنجٹ سے دھوئیں اور اوپر دیئے گئے طریقہ کے مطابق ریک یا چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔

ہمارے ہاں سوپ میں صرف انڈوں کی سفیدی شامل کی جاتی ہے جبکہ گھر والوں کو انڈے کی زردی کا ذائقہ سوپ میں پسند نہیں ہے جبکہ میرا سوال یہ ہے کہ کبھی تو زردی اور سفیدی باآسانی علیحدہ ہو جاتی ہیں اور کبھی زردی ٹوٹ کر سفیدی میں مل جاتی ہے امید ہے کہ آپ کوئی درست طریقہ بتا دیں گی؟



جی ہاں! کیوں نہیں انڈوں کی زردی اور سفیدی علیحدہ کرنے کے یوں تو کئی طریقے ہیں لیکن آپ کے لئے آسان یہ رہے گا کہ سوپ میں شامل کرنے سے کچھ دیر قبل انہیں فرج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اور بوقت ضرورت زردی اور سفیدی کو علیحدہ کر لیں اس کے علاوہ اگر پسند کریں تو ایک عدد ایک سپر ایٹر چکن میں رکھیں۔ ہمیشہ کام آنے والی چیز ہے اور بہت

مناسب قیمت پر بھی دستیاب ہے۔ یاد رہے کہ ہر انڈے کو علیحدہ پیالی میں توڑیں۔ زردی اور سفیدی علیحدہ کرنے کے بعد ایک درمیانے باؤل میں منتقل کریں۔ سوپ اور دیگر کونگ کے لئے تو فرج میں رکھے ہوئے انڈے ٹھیک رہتے ہیں اگر بیکنگ کے لئے انڈے استعمال کرنا ہوں تو فرج میں رکھے ہوئے انڈوں کو زردی علیحدہ کرنے کے بعد چند منٹ کمرے کے درجہ حرارت پر رہنے دیں اور پھر ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔ ٹھنڈے انڈوں سے بیکنگ کے مطلوبہ نتائج حاصل کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔

میں کافی الجھن کا شکار ہوں بچوں کا بہت خیال رکھتی ہوں لیکن اس کے باوجود بھی بڑے بچے کو دانٹوں سے ناخن کاٹنے کی عادت پڑ گئی ہے۔ مار اور ڈانٹ سب طریقے آزما لئے کوئی فائدہ نہیں ہوتا آپ ہی میری رہنمائی فرمائیں بہت نوازش ہوگی؟

اس صورتحال میں پریشان ہونے کے بجائے غل کا مظاہرہ کیجئے، کسی بھی مشکل صورتحال میں ہمارا فطری رد عمل بھی مسائل کو پیچیدہ بنا سکتا ہے۔ ہاتھوں کی انگلیوں کے ناخن دانٹوں سے کاٹنے کی عادت عموماً ماحول میں رونما ہونے والی ایسی تبدیلی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جس کے ساتھ بچے سمجھوتہ نہ کر پارہے ہوں اس ضمن میں دو



طرح کی وجوہات زیادہ تر مشاہدے میں آتی ہیں۔ پہلی صورت یہ ہوتی ہے کہ جب بچہ چھوٹا ہوتا ہے تو گھر بھر کی آنکھوں کا تار ہوتا ہے اس نئے مہمان کی ہر بات اور ہر ادا پر گھر والے وادری قربان جاتے ہیں۔ جوں جوں بچہ بڑا ہوتا ہے اور سیکھنے اور دہرانے کے دور میں داخل ہوتا ہے تو اس کی ہر بات کو بچپن سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ یہ حسین منظر اس لمحہ ٹوٹتا ہے جب بچہ کی کسی حرکت کے سبب کوئی قیمتی یا ضروری چیز ضائع ہو جائے یا ٹوٹ جائے۔ اب اس نقصان کی کوفت بچہ پر شدید غصہ ڈانٹ ڈپٹ یا مار پیٹ کے ذریعے اتاری جاتی ہے۔ بسا اوقات والدین یا بڑوں کا یہ رد عمل اتنا شدید ہوتا ہے کہ بچہ غلطی کے بارے میں کچھ سمجھ نہیں پاتا بلکہ اس کے معصوم ذہن پر بڑوں کے درشت رویہ کے اثرات ہمیشہ کے لئے محفوظ ہو جاتے ہیں چونکہ اس تمام واقعہ میں کیا غلط ہے اور کیا صحیح ہے بتانے یا سکھانے کی کوشش بہت کم ہوتی ہے دراصل غصہ اور ناپسندیدگی کا

واش روم کی فٹنگ صاف کرنے کا طریقہ بتا دیں؟ میں انہیں باقاعدگی سے دھو کر صاف ہی رکھتی ہوں لیکن پھر بھی ان پر گہرے نشانات پڑ گئے ہیں انہیں کیسے صاف کیا جائے؟ سائرہ عظیم... حیدر آباد



اس کا طریقہ نہایت آسان ہے مٹی کے تیل میں میٹھا سوڈا ملا کر گاڑھا آمیزہ تیار کر لیجئے اور واش روم کی فٹنگ پر اچھی طرح لگا کر آدھ گھنٹہ بعد گیلے کپڑے سے پونچھ کر صاف کریں اور معمول کے مطابق کپڑے دھونے کے ڈرنجٹ سے دھو کر خشک کر لیں اس طرح مٹی کے تیل کی ناگوار بو دور ہو جائے گی۔ مٹی کے تیل کو گھر میں نہایت احتیاط سے رکھیں۔ بچن سوئی گیس کی لائن بجلی کے سوئچ پانی کی موٹر اور کسی بھی چنگاری پیدا کرنے والی چیز اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھئے۔

میری آنکھوں کے نیچے اکثر دم آ جاتا ہے اس میں عموماً کوئی تکلیف تو محسوس نہیں ہوتی لیکن چہرہ کافی بد نما معلوم ہوتا ہے۔ کوئی باکفایت اور آسان ترکیب بتا دیں؟ ثمنینہ واجد... ٹنڈوالہیار



آنکھوں کے نیچے حصے پر دم کی اصل وجہ کالین بے حد ضروری ہے۔ تھکان، نیند کی کمی، خوراک میں ضروری غذائی اجزاء کی ناکافی مقدار ادویات کا ری ایکشن یا موافق نہ آنا اور موروثیت اس کیفیت کی وجوہات میں سرفہرست شمار ہوتی ہیں۔ اس مقصد کے لئے اپنے قریبی معالج سے فوری مشورہ کیجئے۔ ایک مرتبہ صحیح تشخیص بے حد ناگزیر ہے۔ خدا نخواستہ سانس کے امراض اور انگریز یا بھی ان حرکات میں شامل ہیں جو اس دم کی وجہ ہو سکتی ہیں۔ اس کیفیت کو نظر انداز کرنا اور محض گھریلو ٹونکوں پر انحصار مضر ہو سکتا ہے۔ جہاں تک عمومی نگہداشت کا تعلق ہے تو اس سلسلہ میں کھیرے کے ٹھنڈے ملائیں یا پھر کچلے ہوئے کچے آلو اور کھیرے کا عرق برابر مقدار میں ملا لیں۔ روٹی کے پھائے کی مدد سے متاثرہ حصہ پر لگائیں۔ خیال رہے کہ یہ آمیزہ آنکھ میں داخل نہ ہونے پائے۔ دس سے پندرہ منٹ آنکھیں بند کر کے آرام کریں اور ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو کر نرمی سے خشک کر لیں۔ نیز صرف ٹھنڈے پانی کے چھینٹنے بھی مفید ہیں جسم میں پانی کی کمی بھی اس کا ایک سبب ہے تازہ صاف پانی مناسب وقفہ سے پینے کا بھی اہتمام کیجئے۔

موسم سرما میں چائے بہت جلد ٹھنڈی ہو جاتی ہے لہذا میں تھرماس میں رکھتی ہوں مسلسل استعمال کی وجہ سے اس میں باقی چائے جیسی بیک پیدا ہو جاتی ہے تازہ چائے بنا کر تھرماس میں رکھی جائے تو بھی چند منٹوں بعد کپ میں اٹھ لینے پر گھنٹوں پہلے کی بنائی ہوئی چائے جیسا ذائقہ اور بیک محسوس ہوتی ہے اسے دور کرنے کا طریقہ بتا دیجئے؟ آمنہ سعید... رحیم یار خان



سب سے پہلے تو آپ کو اس بات کا خاص خیال رکھنا ہوگا کہ جو تھرماس خالی ہو جائے آپ اسے فوراً سادہ پانی سے دھو کر جالی کے ریک یا کسی ایسی چیز پر الٹ کر رکھیں کہ گر کر ٹوٹنے کا خدشہ بھی نہ ہو اور اس میں موجود پانی بھی بہ جائے۔ باقی چائے کی بیک دور کرنے کے لئے چوتھائی پیالی کی مقدار کے برابر دی میں چٹکی بھر نمک اچھی

گزشتہ موسم سرما میں ایک عزیزہ نے مجھے موم روغن کے نام سے ایک کریم دی تھی کیونکہ میرے ہاتھ اور پیروں کی جلد سردیوں میں بہت خراب ہو جاتی ہے۔ اس کریم سے مجھے بہت فائدہ ہوا تھا۔ اب وہ میرے رابطے میں نہیں ہیں کیا اس سلسلے میں آپ میری مدد کر سکتی ہیں کہ یہ کہاں ملے گی؟



موم روغن دراصل ایک انتہائی قدیم نسخہ ہے جو کہ برہمہا برس سے استعمال کیا جا رہا ہے خشک جلد خصوصاً ہاتھ اور پیروں کی جلد کے لئے مفید ہے چہرے پر استعمال سے گریز کیا جائے تو بہتر ہے جو لوگ شروع سے چہرے پر لگاتے ہیں اور انہیں موافق ہے تو اس میں بظاہر کوئی مضرانفعہ نہیں بازار میں یہ کس نام سے اور کہاں دستیاب ہے اس بارے میں تو کچھ کہنا دشوار

ہے لیکن آپ اسے بہت سہولت کے ساتھ گھر پر تیار کر سکتی ہیں ایک چوتھائی پیالی سرسوں یا زیتون کے تیل میں ایک چائے کے چمچ کے برابر شہد کی مکھی کے حچھے کا موم جو کہ خالص اور صاف ہو نا ضروری ہے بالکل ہلکی آگ پر پگھلا دیں۔ جو موم پگھل جائے چوبیس سے اتار کر پہلے سے تیار صاف سترے کاغذ کے جار میں انڈیل کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ یہ جم کر کریم کی شکل اختیار کر لے گا۔ اپنی پسند کے مطابق زیادہ نرم رکھنا ہو تو موم کی مقدار کم کر لیں یا تھوڑی بڑھالیں کوئی مضرانفعہ نہیں۔ زیادہ سخت نہ ہوتا کہ با آسانی کریم کی طرح اس روغن کو لگایا جاسکے۔ خیال رہے تمام اجزاء تازہ خالص اور صاف سترے ہوں اور استعمال میں آنے والے ساس پین اور چمچ وغیرہ بھی بالکل صاف ہوں۔ بہتر ہوگا کہ صرف ہاتھوں اور پیروں پر استعمال کریں۔ پہلے انہیں صابن سے اچھی طرح دھو کر نرمی سے خشک کر لیں تو زیادہ اچھے نتائج حاصل ہوں گے۔

اظہار بہت زیادہ ہوتا ہے اور بچے کو پیار کرنے والے اچانک اس طرح پیش آئیں تو یہ اس کے لئے بہت بڑا صدمہ ہوتا ہے۔ اس سے نبرد آزمانہ ہو سکتے ہیں بچے احساس محرومی اور تنہائی کا شکار ہو جاتے ہیں سب کے ہوتے ہوئے بھی وہ خود کو ناپسندیدہ قرار دینے پر اپنائیت کے احساس سے دور ہو جاتے ہیں ان میں اکثر بچے اس عادت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بالکل اسی طرح دوسری کیفیت یہ ہوتی ہے کہ کوئی چھوٹا بھائی یا بہن گھر میں آئے اور یک دم سب کی توجہ کا مرکز بن جائے اور بڑا بچہ ماں اور دیگر گھر والوں کی توجہ سے نہ صرف محروم ہو جائے بلکہ بغیر کسی بروقت تربیت کے اسے بڑا ہونے پر اکتاہٹ اور بہت سے چھوٹے بڑے کام خود کر لینے کے لئے چھوڑ دیا جاتا ہے مثلاً کھانا خود کھالو، دور جا کر بیٹھو، زیادہ باتیں مت کرو، نئے بچے کو مطلوبہ توجہ اور وقت دینے کے لئے بڑے بچوں کو اس قسم کے کلمات کہے جانے لگتے ہیں۔ تو بھی بچہ مذکورہ کیفیت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اسی طرح ماحول میں رونما ہونے والی کوئی اور بڑی تبدیلی بھی اس کی وجہ ہو سکتی ہے۔ آپ درست وجہ کا تعین کیجئے اور اسے دور کرنے کی کوشش کیجئے۔ زیادہ وقت نہ دے سکیں تو بھی تھوڑا وقت ہی دیں لیکن اس میں اعتماد پیدا کریں۔ اس کے لئے حوصلہ افزائی، تحفہ، تحائف، پیار کے چند بول اور سب سے بڑھ کر ماں کا لمس بچوں کے لئے تمامیت کی بڑی دولت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر عادت بہت پرانی ہوگئی ہے تو کرلیے کا عرق نکال کر معمولی سی مقدار میں بچے کے ناخنوں پر لگا دیں۔ اس کا ذائقہ بھی عادت ترک کرنے میں معاون ہوگا اور صحت کو کسی قسم کا نقصان بھی نہیں ہوگا۔

ہمارے ہاں چینی میں باریک باریک چوٹیاں داخل ہو جاتی ہیں، کبھی تو نظر بھی نہیں آتیں اور چائے وغیرہ میں چلی جاتی ہیں، میں چینی کی جار اور شوگر پوٹ کو پانی سے بھری پلیٹ میں رکھتی ہوں کبھی پانی خشک ہو جاتا ہے تو کبھی اس میں گرد و غبار جمع ہو جاتا ہے برائے مہربانی کوئی اور حل ہو تو ضرور بتا دیں؟

چھوٹی سی ملل کی پاؤچ بنا کر اس میں 10-12 لوٹکیں رکھ کر شوگر پوٹ میں رکھیں یا چاہیں تو براہ راست لوٹکیں چینی میں ڈال کر رکھ دیں اس صورت میں بسا اوقات لوٹکیں چائے کی پیالیوں میں چلی جاتی ہیں احتیاط سے چینی شامل کرنا ہوگی، چینی ایسی جار میں رکھیں جس کا ڈھکن مضبوطی سے بند کیا جاسکے یہ بہترین اور آزمودہ ترکیب ہے آپ کا مسئلہ با آسانی



حل ہو جائے گا۔

میں چاٹ مصالحہ گھر پر تیار کرنا چاہتی ہوں اور اس کے لئے میرے پاس بہت اچھی ترکیب بھی موجود ہے اس میں پھلی لکھا ہوا ہے یہ کیا ہے اور کہاں ملے گا؟ یہ بھی بتا دیں کہ اس کے بغیر چاٹ مصالحہ بنانا ممکن ہے یا نہیں؟



پھلی ایک مصالحہ کا نام ہے یوں سمجھ لیجئے کہ گرم مصالحہ کی ایک قسم ہے تقریباً ایک انچ بے ذرا بڑے سائز میں سرسبی مائل براؤن رنگ کی ڈنڈیوں جیسی ہوتی ہیں۔ کسی بھی اچھے پرچون فروش سے لیکر سپر اسٹور اور سپر مارکیٹ ہر جگہ اسی نام سے دستیاب ہے۔ آپ نے دریافت کیا کہ کیا اس کے بغیر چاٹ مصالحہ تیار کرنا ممکن ہے تو جی ہاں! بالکل ممکن ہے

اسے بنانے کی بہت سی ترکیبیں ہیں بعض میں پھلی شامل کی جاتی ہے اور بعض میں نہیں کی جاتی۔ ہمارا مشورہ ہے کہ ممکن ہو تو کم از کم ایک مرتبہ استعمال کر کے دیکھیں یہی نہیں بلکہ نہاری اور پائے وغیرہ میں شامل کرنے کے لئے بھی یہ مصالحہ بہترین ہے۔ آپ کی سہولت کے لئے تصویر بھی شائع کی جا رہی ہے۔

Tip of the month Contest کے نتائج

درز پ

اس کوٹیسٹ میں پہلی پوزیشن رویینہ کنول (روہڑی) نے حاصل کی لکھنادر اور نرم بالوں کے لئے سرسوں کے تیل میں چند قطرے تازہ لیموں کا رس شامل کرنے کے بعد بالوں میں لگائیں ایک سے دو گھنٹہ کے بعد شیمپو کریں اس ماہ کے کوٹیسٹ میں شازیہ مغل۔ فیصل آباد اور عالیہ عرفان۔ گوجرانوالہ درز پ قرار پائیں۔ آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline : 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address : dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

میکال ذوالفقار کہتے ہیں

”کردار ملے تو جیمز بانڈ کا“

نوجوان ماڈل اور اداکار کی دلچسپ گفتگو

کئی کمرشلز جن میں موبائل فون اور دیگر کمپنیوں کے اشتہار شامل ہیں، کئی ڈرامائی سلسلے جن میں محبت صبح کا ستارا در شہوار اور تم میرے ہی رہنا ناظرین میں بہت مقبول ہوئے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ میکال ذوالفقار شوٹ ان سائٹ، یو آر مائی جان اور ابھی تو میں جوان ہوں نامی ایک ہندوستانی اور دو پاکستانی فلموں میں کام کر چکے ہیں۔ آپ میں سے شاید کسی نے ان فلموں کے بارے میں کچھ پڑھایا دیکھا ہو لیکن میکال کی قسمت علی ظفر یا فواد خان جیسی نہیں گو کہ بطور ماڈل ان ہی کی صف کا بہترین آرٹسٹ شمار ہوتا ہے۔ ہمارے اس مختصر سے مکالمے سے میکال کے بارے میں کچھ اور جاننے کی کوشش کیجئے...

”آپ ماڈل تھے اداکاری بھی کی لیکن کیریئر کے آغاز میں سنجیدہ نظر نہیں آئے اس کی وجہ؟“

”آپ کو یاد ہوگا میں نے شروع میں گلیو کا برابر الحق کی ویڈیو ”سانوں تیرے نال پیار ہو گیا“ میں رقص کیا تھا۔ وہ ویڈیو مقبول ہوئی مگر میں سنجیدہ نہیں تھا۔ رفتہ رفتہ ماڈلنگ کی آفرز آتی گئیں پھر میں کرتا چلا گیا۔ آج مجھے فرصت نہیں ہے۔ میں نے بھی سوچ لیا ہے کہ جب یہی کام کرنا ہے تو دل لگا کے کرنا ہے۔ اب لوگ کہتے ہیں کہ میں بڑوں بڑوں کو ٹھٹھا دے رہا ہوں تو یہ سب قدرت کے کھیل ہیں میری کوئی منصوبہ بندی نہیں میں تو ایئر فورس میں جانا چاہتا تھا یا کھلاڑی بننا چاہتا تھا مگر قدرت کی اپنی منصوبہ بندی ہوتی ہے آپ کچھ نہیں کر سکتے۔“

”کیا کوئی اپنی پروڈکشن کرنے کا ارادہ ہے فلم یا کوئی ڈرامہ سیریل؟“

”جی بالکل میں اس طرف آ گیا ہوں اور دوسروں کے ڈراموں پر بجائے تنقید اور اختلاف کرنے کے اپنی پروڈکشنز میں ان غلطیوں کو نہیں دہراؤں گا۔“

”مثلاً کسی ایک یا دو غلطیوں کا حوالہ دیتے چلیں جو آپ کے معیار سے بہت مختلف ہیں؟“

”ڈراموں میں بھی بھیڑ چال کی دباؤ آگئی ہے۔ ایک موضوع کلک کرتا ہے۔ لوگوں کو پسند آتا ہے تو لگا تار چار چھ سیریل اسی انداز سے بننا شروع ہو جاتے ہیں اور ایک ہی وقت میں نمائش ہوتے ہیں ظاہر ہے کہ یہ یکسانیت ناظرین کو کھلے لگتی ہے۔ ہم میڈیا کے پروڈیوسرز ڈائریکٹرز دراصل عوامی طرز فکر اور رائے کی تشکیل خود غلط انداز سے کر رہے ہیں پھر کہتے ہیں کہ ناظرین یہی کچھ دیکھنا چاہتے ہیں یہ غلط رائے ہے میں انشاء اللہ اس طرز عمل کو بدلوں گا۔“



”آپ ہمایوں سعید کے بہت قریب ہیں ان کی پروڈکشن میں بننے والے ڈراموں کے بعد کیا ان کی فلموں میں بھی نظر آئیں گے؟“

”اگر میں ان کے کسی کردار کے لئے موڈوں اداکار ہوا تو ہی وہ میرا انتخاب کریں گے۔ ان کا انتخاب بھی انتہائی پروفیشنل لوگ ہوتے ہیں اسی لئے وہ مخصوص اداکاروں کے ساتھ ہی فلم کرتے ہیں۔ اگر میری کیمسٹری اچھی رہی تو میرے لئے بھی موقع نکل آئے گا۔ واسع چوہدری نے ایک خوبصورت اسکرپٹ لکھا ہے جس میں ہمایوں سعید احمد بٹ اور میں کام کرنے والے ہیں۔ ندیم بیگ صاحب اسے ڈائریکٹ کر رہے ہیں یہ چار دوستوں کی دلچسپ کہانی ہے اور مزاحیہ فلم ہے دیکھیں تکمیل کو پہنچتی ہے اور کامیاب رہتی ہے تو میں ایک بار پھر فلم کے پردے کا ہیرو بن جاؤں گا۔“

”ادا کار شان کے ساتھ آنے والی فلم کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

”ابھی یہ فلم سوچی جا رہی ہے اداکاروں کا انتخاب ہو چکا ہے اس میں شان میں اور ماہرہ خان کام کر رہے ہیں۔ یہ ایک ایکشن فلم ہوگی۔“

”شان اور ہمایوں سعید کے ماسٹڈ سیٹ بہت مختلف ہیں۔ کیا آپ دونوں کے ساتھ خود کو ایڈجسٹ کر لیں گے؟“

”شان بہترین اداکار ہے اور پاکستان کا قابل فخر سرمایہ اور ہمایوں بھی بہترین پروڈیوسر اور باریکیاں جاننے والے اداکار ہیں ان کو پتا ہے کہ پروڈکشن کا جن کیسے قابو میں رکھنا ہے۔ دونوں باصلاحیت لوگوں کے قدر دان ہیں اور لحاظ کرنے والی شخصیتیں ہیں پھر نبھانے والے کا جواز نہیں رہتا۔“

”پاکستانی سینماؤں میں بھارتی فلموں سے ہماری فلموں کی نمائش متاثر ہونے لگی ہے یا ہنوز دلی دور است والا معاملہ ہے؟“

”میں نقصان ہونا تو شروع ہو گیا ہے۔ اب یہی دیکھنے کے اذان کی فلم 021 کو بینک بینک کے مقابلے میں کم سینما ملے جبکہ عید الاضحیٰ ہمارا بڑا تہوار اور تقریبی مارگٹ رکھتا تھا۔ اسی دوران دوسری بھارتی فلمیں بھی ریلیز کی گئیں ہونا یہ چاہئے تھا کہ اس بار بھارتی فلموں کی نمائش کی جاتی تاکہ ہماری فلموں کا احیاء ہوتا۔ یوں بھی ہمارے لوگوں کے ذہنوں میں بھارتی اور پاکستانی اداکاروں کے لئے پسندیدگی کا تناسب بہت حد تک مختلف ہے۔ وہاں تقریبی اور گیمز کا بڈف طے کر کے فلم بنائی جاتی ہے۔ ہماری فلم اب بڑے ہوئے ذوق کی ترجمانی کر رہی ہے۔ اب دیکھئے فلم نامعلوم افراد عام متوسط طبقے کے نوجوانوں کے مسائل کا احاطہ کر رہی ہے۔ اس میں پاکستانی لائبریرین آ رہے ہمارے سینماؤں کو ایسی فلموں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہئے کہ فلم کے ناظرین کی تعداد بڑھے اور وہ وقت دور نہیں جب اکا دکا بھارتی فلم نمائش ہوگی۔“

”ترکی ڈرامہ انڈسٹری کا شمار بھی دنیا کی بہترین انڈسٹریز میں ہوتا ہے۔ کیا وجہ ہے کہ پاکستان میں اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا کیا اب پسندیدگی کا یہ رجحان کم ہوا ہے؟“

”کہہ گا بھی تو سرے سے ختم نہیں ہوگا رفتہ رفتہ لوگ ڈب کے ہوئے سیریلز سے اکتا جائیں گے۔ یہ بھی دیکھئے کہ ہمارا پاکستانی ڈرامہ ہندوستانی چینل فخر سے

”کن ڈائریکٹروں نے متاثر کیا؟“

”ہاسم حسین سرمد کھوسٹ، مہرین جبار اور حبیب خان بہترین ڈائریکٹرز ہیں۔“

”کن اداکاروں کے ساتھ کام کرنا چھلکتا ہے؟“

”ساجد حسن، عظمیٰ گیلانی، احسن خان، فواد خان، نعمان اعجاز، ماہرہ خان، نصیر الدین شاہ، اوم پوری اور صبا قمر کے ساتھ بھلا لگتا ہے۔“

”بعض اداکاروں میں آپ نے بہت اچھی کامیابی کی؟“

”کیونکہ میں اس طرح Relax رہتا ہوں۔ سنجیدہ کرداروں میں بہت مقبولیت ملتی۔“

”کس کردار کو بھانسنے کی خواہش ہے؟“

”میرا خواب ہے کہ جیمز بانڈ جیسا کوئی کردار ملے کردار تو وہی ہوتا ہے جو اداکار کو محنت کرنے پر مجبور کر دے۔“

”آپ کی مصروفیت فیملی کے لئے کب پریشان کن ہوتی ہے؟“

”فیملی سمجھ چکی ہے کہ سلیپر یٹی کی مصروفیت تو بھی ایسی ہی ہوتی ہے۔ بس ٹائم کی بہتر تقسیم کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ کسی بھی انسان کا اصل امتحان تو ایسی منجمنٹ میں نظر آتا ہے اگر چہ اتنی مصروفیات کے ساتھ بچے کئی بار ڈسٹرب ہوتے ہیں لیکن اپنا زیادہ سے زیادہ وقت انہیں دینے کی کوشش کرتا ہوں۔“

دکھانے لگا ہے۔ میرا ڈرامہ در شہوار وہاں ٹائٹل کی تبدیلی کے بعد ”دھوپ چھاؤں“ ہو گیا ہے اور اس کی پسندیدگی کی شرح میں بہتری آئی ہے۔ در شہوار میں میرے ساتھ شمیمہ بیگزادہ، قوی خان، صاحب اور منجم بلوچ نے کام کیا تھا۔“

”اس کے باوجود پاکستانی ڈرامہ تنقید سے بچ نہیں سکا۔ پی ٹی وی کا روایتی اور کلاسیکی معیار اب نظر نہیں آتا کیا لکھنے والے محنت نہیں کر رہے یا ڈرامہ بنانے والے تاجر ہو گئے ہیں؟“

”لوگوں کی تو خواہ مخواہ کی عادت ہو گئی ہے کہ اپنے کام کو بڑا کہتے ہیں۔ ترکی ڈرامے کے سامنے ہمارا ڈرامہ کامیابی سے ہمکنار ہو رہا ہے کروڑوں کے اشتہار کما کے لاتا ہے۔ دنیا بھر میں جہاں جہاں اردو بولی جاتی ہے اسے لوگ دیکھتے ہیں اور پھر ظاہر ہے کہ آج ڈرامہ بنانا ایسے ہی ہے جیسے آپ بزنس کر رہے ہوں۔ جلدی جلدی کام ختم کرنا پروڈیوسر کی پہلی ترجیح ہے تاکہ پیسے کی بچت ہو سکے اس لئے ڈائریکٹر کو جتنا وقت دیا جاتا ہے وہ اتنے وقت میں کام ختم کرنے کے لئے مجبور ہوتا ہے۔ اس کے بعد جتنی کم ذمہ داری ہے کہ وہ معیاری سیریل خریدیں۔ ماضی میں تو اسکرپٹ سے پروڈکشن تک ریپرسل کا سلسلہ بھی ہوتا تھا اب روادری میں کام ہو رہا ہے مگر مکمل طور پر کوئی بھی تاجر نہیں ہوتا۔“

”آپ کے پسندیدہ ڈرامہ نگار؟“

”خلیل الرحمن قمر، فرحت اشتیاق، عمیرہ احمد اور سرمد صہبائی صاحب۔“

نیو کی لائبریری اینڈ فریمنگ پوائنٹ
ساؤنڈ سسٹم اور جلد سازی کی سہولت موجود ہے
نئے اور پرانے ڈائجسٹوں کی خرید و فروخت کی جاتی ہے
دکان نمبر 36 صدر بازار ہری پور

خاندان کا بنیادین استقبال کا منتظر بڑے بچوں نے بھائی بہن کا خیر مقدم کرو

کر کے توجہ چاہتا ہے۔ اگر آپ اسے اندرون خانہ کسی کھیل یا پڑھنے لکھنے کی سرگرمی میں محکوم کریں گی تو اس کے رویے میں ٹھہراؤ آئے گا۔ اگر وہ ڈرائنگ کرتا ہے تو اس کے فن پارے کی تعریف کیجئے۔ اگر وہ کوئی اور کھیل مثلاً الفاظ کے جوڑ توڑ کا کھیل کھیلتا اور کامیاب رہتا ہے تو اس کی تعریف کیجئے، فٹ بال، کرکٹ اور دوسرے کھیل بھی اس کی توجہ بنائیں گے۔ کھیل شخصیت کو منظم اور مقابلے اس کو توازن اور ضبط دیتے ہیں۔ بچوں کے ٹی وی چینل اور ویڈیو گیمز اپنی نگرانی میں انہیں دکھائیے۔ یہ بھی شخصیت کو نظم و ضبط اور اخلاق کا پابند کرتے ہیں۔

کام بائٹ لیں تھوڑا تھوڑا:

گوکہ بڑا بچہ اتنا بڑا نہیں کہ چھوٹے بھائی کے کچھ کام کر سکے تاہم وہ اس کی الماری سے کپڑے، جوتے اور ڈاڑھی نکال کے دے سکتا ہے۔ پرانے کپڑے جا کر لائڈری روم میں رکھ سکتا ہے۔ بچے کو اس کا کھلونا دے کر بہلا سکتا ہے۔ اس کی کیری کوٹ میں پلاسٹک شیٹ رکھ سکتا ہے۔ اس طرح بھی آپ اس کے ہر کام کی تعریف کر سکتی ہیں۔ کم از کم اس طرح وہ نئے بھائی بہن سے انیت محسوس کرے گا اور آپ کا خاندان محبت کی ایک لڑی میں پرویا جائے گا۔ اس طرح نہ حسد کا احساس پختہ ہوگا اور نہ ہی وہ توجہ سے محرومی کا اظہار کرے گا۔

اسے زیادہ اہمیت دینا بڑے بچوں کو مکمل سکتا ہے۔ بھائی بہنوں کے درمیان حسد پیدا ہونے کا یہ پہلا موقع ہوتا ہے۔ جس کے لئے والدین کو بڑے بچوں کی ذہنی تربیت کرنی ضروری ہو جاتی ہے۔ آپ سمجھدار بچے ہی کو کچھ بتایا سمجھا سکیں گے۔ نومولود کی ضروریات کی تسکین آپ کی ذمہ داری میں شمار ہوتی ہیں۔ اس موقع پر بڑے بچے کو نظر انداز کرنا مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ آپ اگر اسے ہوم ورک کرنے میں مدد دیا کرتی تھیں تو اب بھی فرصت نکال لیں۔ چھوٹا بچہ جس وقت سو رہا ہو، لیکن اور دوسرے متعلقہ کام کاج بننا دیجئے۔ اکثر مائیں صرف وقت اور صلاحیتوں کی تقسیم نہ ہونے کی وجہ سے پریشانیاں مول لیتی ہیں۔ بڑا بچہ اگر چھوٹا بن کر ضد کرنا شروع کر دے تو ماں کے لئے درد سہی ہوتی ہے۔ دراصل یہ بڑے بچے کا Stress ہے جو وہ فنی رد عمل کا مرکب ہو رہا ہوتا ہے۔ اس لئے اس بچے کو ذہنی و باؤ سے نجات دلانے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اسے سزا دینے کی۔ صرف نرم لہجے میں اس بچے کو کسی نئی سرگرمی میں محکوم کر لیا جائے اور جس کام سے اسے لگاؤ ہو وہ اسے تھوڑی دیر کے لئے کرنے دیا جائے، بڑا بچہ بہل جاتا ہے۔ نئے بچے کی آمد کے خیال سے وہ عدم تحفظ کا شکار ہونے لگتا ہے۔ اس کیفیت سے نکلنے میں والدین ہی اس کی مدد کر سکتے ہیں۔

آپ بڑے بچے کی تعریف کیا کیجئے:

ہوتا یہ ہے کہ ایسا بچہ توجہ حاصل کرنے کے لئے شرارتیں کرتا ہے۔ شور و غل

بڑے بچے نے آنے والے، بہن بھائی کو خوش دلی یا تنگ دلی دونوں طرح سے استقبال کر سکتے ہیں۔ اس کا انحصار ان کی عمر اور سمجھداری پر ہے، اس لئے ضروری ہے کہ آپ انہیں بچے کی پیدائش سے پہلے ہی ذہنی طور پر تیار کر دیں۔ مائیں جب اسپتال منتقل ہوتی ہیں تو بچے جذباتی ہو جاتے ہیں۔ ماں کی غیر موجودگی سے خاندان کو متعدد پریشانیاں ہوتی ہیں مثلاً بچوں کی دلچسپی اور ضروری کاموں میں وقفہ آ جانا، ان کے کھانے پینے، پہننے اوڑھنے اور اسکول جانے کے معمولات میں تبدیلی کا آ جانا۔ اس وقفہ کے دوران عزیز واقارب اور احباب اس خاندان کے لئے جذباتی سہارا بننے ہیں۔ عام طور پر نانی، دادی، پھوپھیاں، خالائیں بچوں کا خیال رکھتی ہیں اور اگر یہ قریب نہ ہوں تو والد کو دہری اور تہری ذمہ داریاں بھائی پڑتی ہیں۔

بڑے بچوں کو جب ماں سے ملوانے اسپتال لے جایا جاتا ہے تو وہ خوشی خوشی جاتے ہیں لیکن ماں کو بستر پر لیٹا دیکھ کر پریشان ہو جاتے ہیں۔ آپ اس وقت بچوں کی ہمت بندھائیں اور انہیں خوف زدہ ہرگز نہ ہونے دیں۔ ماؤں کو بھی چاہئے کہ اس وقت ان بڑے بچوں سے باتیں کریں عموماً خواتین اولاد کو دیکھ کر اپنی ذاتی تکالیف اور امراض کو بھول جاتی ہیں۔ مامتا اسی احساس کا نام ہے۔ ماں کے لئے ہر بچہ خاص اور پیارا بچہ ہوتا ہے خواہ کوئی پہلے پیدا ہوا ہو یا تیسرے، چوتھے نمبر پر۔ اس وجہ بندی سے مامتا کوئی اثر نہیں پڑتا۔

نومولود کو گود میں لینا، اس سے باتیں کرنا، اس کے چھوٹے چھوٹے کام کرنا یا



ماجدہ خورشید... ایک ورکنگ وومین، باغبانی کی شائق

صدف آصف

ماجدہ خورشید کو ہمیشہ سے باغبانی اور پھولوں سے بڑا لگاؤ رہا ہے، تاہم ایک ورکنگ وومین ہونے کی وجہ سے انہیں وقت کی کمیابی کی شکایت رہتی تھی، وہ میسن انڈسٹریل ٹیکنیکل انسٹی ٹیوٹ (Miti) میں پرنسپل کے عہدے پر فائز ہیں۔ ماجدہ نے انٹرنیشنل ریلیشنز میں ماسٹر کیا، بلورن سے ہیرڈریٹنگ اور بیوٹی تھراپی میں ڈپلومہ اور امریکن انسٹیٹیوٹ سے کچھ میجر اینڈ بیوٹی کے کورسز کیے۔

اتنی مصروفیت کے باعث ماجدہ کا یہ شوق پس پشت چلا گیا تھا۔ وہ جو کہتے ہیں کہ ”شوق کا کوئی، مول نہیں“ تو انہوں نے اس مسئلہ کا حل یوں نکالا کہ ادارے کے فی میل سیکشن کے گارڈن میں پھولوں کے علاوہ بھی بہت سارے دوسری اقسام کے پودے لگوا کر اپنے مشغلے کو دوبارہ زندگی بخشی۔ ادارے کی طرف سے متعین کردہ مالی بابا کے ساتھ ساتھ ماجدہ خود بھی وقت نکال کر پودوں کی دیکھ بھال کرتی ہیں۔

ان سے بات چیت کے دوران اس حوالے سے کافی مفید معلومات حاصل ہوئی جو، ہمارے قارئین کی نذر ہیں۔

”میں شروع سے ہی فطری مناظر اور خوبصورتی کی دلدادہ رہی ہوں۔ پھولوں کے درمیان مجھے تازگی اور سکون کا احساس ہوتا ہے۔ یہ ہی وجہ ہے کہ جب مسلسل ایک ہی طرح کے کاموں سے ذہن الجھ سا جاتا، تو مجھے تازہ ہوا کی ضرورت محسوس ہوتی۔ فی میل سیکشن کے سونے گارڈن کو دیکھ کر مجھے اسے آباد کرنے کی سوچ بھی اب تین برسوں میں وہاں ہریالی اور پودوں کی بہتات ہے۔ میرا جب دل چاہتا ہے میں تھوڑی دیر کے لیے وہاں جا کر چہل قدمی کرتی ہوں، پھولوں کو چھو کر ان کی خوشبو اور نرمی سے لطف اندوز ہو جاتی ہوں۔“

ہم بازار سے اپنے ہتھے Air Freshener خریدتے ہیں، جب کہ قدرت کی فیاضی سے استفادہ اٹھانے کے بارے میں سوچتے بھی نہیں ہیں۔ پودے فضاء کو صاف رکھنے کے لیے ایئر فلٹر کا کام کرتے ہیں۔ جو قدرت کی ایک بہت بڑی نعمت ہیں، کچھ پودے اپنے اندر قدرتی طور پر ایسی صلاحیت رکھتے ہیں کہ وہ کئی قسم کے ایسے کیمیائی مواد کو تلف کر دیتے ہیں۔ جو سانس کے ذریعے جسم میں داخل ہو کر بیماریاں پھیلاتے ہیں۔

ہمارے باغ میں ایلو ویرا کا پودا لگا ہوا ہے جو انتہائی غذائی اور طبی خواص رکھتا ہے۔ دنیا بھر کی کاسٹیکلس میں سب سے زیادہ اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ایلو ویرا کا نام فضائی آلودگی کے سدباب کرنے والے



پودوں میں سب سے اوپر آتا ہے۔ اسی طرح مٹی پلانٹ ایسا پودا ہے، جس کا شمار ان ٹاپ 15 پودوں میں آتا ہے، جو ہوا کو فلٹر کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں دوسرے پودوں کے علاوہ یہاں مختلف اقسام کے گلاب کے پھول بھی اپنی بہار دکھا رہے ہیں۔ جو آنکھوں کو تراوٹ بخشتے ہیں۔ یہاں رات کی رانی بھی لگی ہے۔ میں نے زندگی میں رات کی رانی سے زیادہ مسکور کن خوشبو نہیں سونگھی۔ موسم گرما کی جس زدہ راتوں میں، اس کا صرف ایک پودا آپ کے پورے گھر کو مہکائے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

اب تو باغوں، پارکوں اور گارڈن میں جانے کا جی ہی نہیں چاہتا۔ وہ اتنے کمرشل ہو چکے ہیں کہ وہاں پھولوں اور پودوں کے علاوہ سب کچھ دکھائی دیتا ہے۔ میں تو سب کو ایک ہی مشورہ دوں گی۔ پھولوں اور پودوں کے ذریعے ماحول کی تازگی برقرار رکھیں۔ اپنے اپنے گھروں میں کم از کم ایک ایک پودا لگائیں، اس طرح پورے ملک میں ایک ساتھ بہت سارے پودوں کی افزائش کا کام شروع ہو جائے گا جو ملک کو فضاء کی آلودگی سے محفوظ رکھنے میں معاون ثابت ہوں گے۔“

غزل اس نے چھٹری

عارف شفیق

آندھیوں میں اک دیا جلتا ہوا رہ جائے گا
میں نہیں ہوں گا تو میرا نقش پا رہ جائے گا
خواہشوں کے سب پرندے شور سے اڑ جائیں گے
تو کھڑا خاموش یونہی دیکھتا رہ جائے گا
وار کر سکتا تو ہوں میں اپنے دشمن پر مگر
سوچتا ہوں درمیاں پھر فرق کیا رہ جائے گا
آخری بجلی سے پہلے گوگے ہو جائیں گے لفظ
میرے ہونٹوں پر مگر حرف دعا رہ جائے گا
خواب کی صورت گزرتے جائیں گے یہ روز و شب
زندگی کا بس ہمیں احساس سا رہ جائے گا
ڈوب کر ابھروں گا دریا پار میں عارف شفیق
مجمع احباب ساحل پر کھڑا رہ جائے گا

غالب عرفان

تعارف تھا بھائی نہیں تھی
کبھی یوں پاس تنہائی نہیں تھی
طبیعت انقلابی تھی تو وہ بھی
مراج وقت کو بھائی نہیں تھی
وہاں شرمندہ ہونا ہی بہت تھا
وہاں پر رسم رسوائی نہیں تھی
میں اس کی راہ سے گزرتا تھا جس میں
تمنا تھی پذیرائی نہیں تھی
وہ حرف و صوت کی تھی دال و درندہ
بطون شعر گہرائی نہیں تھی
محبت کی وہ خوشبو اب سے پہلے
رہ عرفان میں لہرائی نہیں تھی

شاہدہ لطیف

میں اپنے خواب کے دیوار و در بانی رہی
جہاں سکون ملے گا ایسا گھر بنائی رہی
خزاں میں بھی نہیں رکھا اداس اپنا دل
میں کاغذات پہ بزرگ و ثمر بناتی رہی
ہوا نے رات چراغوں پہ کیا ستم ڈھایا
کسی کو راز کسی کو خبر بناتی رہی
وہ راہزن ہی رہا اپنے تازہ روپ میں بھی
رہ وفا میں جسے راہبر بناتی رہی
کٹنگ رہا تھا ہر اک نظر میں نہ جانے کیوں
مرا وہ قصر جسے ریت پر بناتی رہی
الگ تھیں ان کی منازل جدا تھیں ان کی صفیں
میں جن کو اپنا شریک سفر بناتی رہی
دا کا خوف انہیں چھو کے بھی نہ گزرا تھا
بستیاں جنہیں آنکھی کھنڈر بناتی رہی

حوش آمدید Pompei لاہور

اطالوی کھانوں کا ذائقہ دار مرکز



Feta Pizza



Pan Seared Salmon

رہسٹورنس میں ایک ڈش ایک فرد کے حیاتیاتی تقاضے اور معیار کے مطابق تیار کی جاتی ہے تاہم آپ کے ساتھ بچے بھی گئے ہوں تو اضافی پلیٹر لے کر آپ اپنے آرڈر میں سے شیز بھی کر سکتے ہیں کیونکہ اطالوی کھانے بچوں کو بھی پسند ہوتے ہیں جن میں سرفہرست پزا ہے۔

پزا نہ کھایا تو اطالوی رہسٹورنس جا کر کیا کھایا۔ عام خیال ہی ہے تو اسی خیال کے تحت آپ چکن اور پالک کی مدد سے تیار کیا جانے والا پزا جسے Feta Pizza کا نام دیا گیا ہے ضرور کھا کے دیکھیں۔ یہ پتے Crust پر بنا ہوا ذائقہ دار پزا ہے۔ اس پر Chili Flakes اور Chili Oil نے بہترین ذائقہ دیا ہے۔ لاہور میں آپ پزا کے کئی ذائقے چکھتے ہیں لیکن جو مزہ Pompei کے اس پزا میں ہے اسے لفظوں میں بیان کرنا ممکن نہیں۔ آپ ایک بار یہ پزا کھا کے ہماری رائے کی تصدیق بھی کر سکتے ہیں۔

سلاد اطالوی کھانے کا لطف بڑھاتی ہے ہم آپ کو Rocket Walnut Salad کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

ان کھانوں میں Artichoke Dip خوشگواریت کا تاثر دیتی ہے۔ مثلاً آپ Steak آرڈر کر رہے ہوں تو اس کے گوشت کا خستہ پن، گلاؤ اور مصالحوں کا رچاؤ اس ڈپ کے ساتھ اچھا لگتا ہے۔

سی فوڈ کا موسم شروع ہو چکا ہے۔ Pompei میں آپ کو Pan-Seared Salmon کے علاوہ Shrimp with Horseradish Sauce منفرد ذائقوں کی ڈشز ملیں گی۔ مچھلی میں اومیگا-3 فیٹی ایسڈز ہوتے ہیں۔ چکن کو ایک لمحے کے لئے بھول کے سالن کھائیے۔ جس کی ساسز اور مصالحے بطور خاص آپ اور آپ کے مدعوئین کے لئے اٹلی سے درآمد کئے

کراچی میں اطالوی کھانے عوام الناس میں تو پزا، پرائیا اور پاستا کے ذائقوں تک محدود رہے مگر خواص کے طبقوں میں اطالوی رہسٹورنس مقبول بھی ہوئے اور تجارتی لحاظ سے کامیاب بھی ٹھہرے۔ ڈیفنس اور کلفٹن میں ان کے کھانوں کو نئی نسل نے بہت سراہا، یقیناً کسی بھی تجارت کو فروغ بچوں اور نوجوانوں کی دلچسپیوں سے بھی ملتا ہے۔ Pompei بھی کراچی کا ایسا ہی رہسٹورنس ہے جس نے اپنی شہرت اور کامیابی کو دیکھتے ہوئے اب لاہور میں اپنی شاخ کھولی ہے۔

جدید ترین رہسٹورنس کی اندرونی آرائش وہ پہلا تاثر ہے جسے قدم رکھتے ہی ہم محسوس کرتے ہیں۔ اس رہسٹورنس کا تعمیراتی ڈھانچہ، آرام دہ نشستیں، دیواری آرائش، چھتوں پر نصب تیز سے مدھم تک مرحلہ وار روشنی مہیا کرتی لائٹس اور عملے کی عمدہ اخلاقی معاونت خوشگوار تاثر پیش کرنے والی چیزیں ہیں۔ مستعد عملہ اخلاقی سے پیش آئے بغیر آپ کو خود بھیڑ بھاڑ سے بچا کر نشستوں تک لے جائے۔ چند سیکنڈوں ہی میں مینو کارڈ نمیل پر موجود ہو تو آپ بھی اس خدمت کی وجہ سے تازہ دم رہتے ہیں۔

لاہور شہر میں ہریالی جگہ جگہ نظر آتی ہے۔ Pompei نے بھی اپنے پختہ صحن کے آس پاس بہت کشادہ رقبے پر لان بنایا ہوا ہے اور قد آدم شیشے کی کھڑکی کے پار چمکتی ہریالی آپ کو اور بھی تروتازہ کر دیتی ہے۔ اطالوی بریڈ Pompei کی خاص الخاص ڈپ، تازہ دیتونوں اور سر کے کے ساتھ آپ کی میز تک پہنچادی جاتی ہے۔ تب تک آپ مینو سے اپنے لئے کچھ انتخاب کرنا چاہیں مثلاً آپ ہماری آزمودہ ڈش Pantacce Pesto چکھئے۔ اس پاستا میں دانت سوس اس قدر کری می ہے کہ اس کے گاڑھے پن کا لطف آ جاتا ہے۔ یہاں ہم بتاتے چلیں کہ A La Carte ڈشز پیش کرنے والے

گئے ہیں انہیں ضرور چکھئے۔ ہمارا دعویٰ ہے کہ آپ Pompei اگلی بار بھی آنا چاہیں گے۔

کھانے کے بعد منہ میٹھا کرنا ہمارے پیارے پیٹنے کی سنت بھی ہے اور مکمل کھانے کی ایک کڑی بھی تو اس کے لئے ہم نے تو بریڈ اینڈ بٹر پنڈنگ کا چناؤ کیا تھا مگر یہاں بلویری آسکریم بھی ہے۔ جو چاہیں آرڈر کیجئے۔ سروس تولا جواب ہے۔ بڑی سرعت رفتاری سے خالی پلیٹر اٹھائے جاتے ہیں اور اگلے آرڈر کا انتظار شروع کر دیا جاتا ہے۔ کھانا بھی تازہ بہ تازہ اور ذائقہ دار ہے۔ دیکھنے میں بھی خاصا پرکشش ہے یعنی پریزنٹیشن نہایت عمدہ ہے اور ان سب خوبیوں کے بعد کھانے کے شائقین کسی اور چیز کی طلب کم ہی کرتے ہیں۔

چند ثقافتی اور فلاحی تقریبات



Playdate Moms لاہور کی این جی او نے ننھے شیفر سے لیا فلاحی کام

تفصیل اس فنکشن کی کچھ یوں ہے کہ پلے ڈیٹ مومز کی رکن خواتین مختلف موقعوں پر فلاحی کام تو کیا کرتی تھیں مگر جو بھی یہ خبر پہنچی کہ معروف سماجی کارکن عبدالستار ایدھی کے فلاحی مرکز میں ڈیکٹی ہوئی۔ انہوں نے اپنے بچوں کو جنہیں وہ گرمیوں کی چھٹیوں میں میزبانی کے خالہ کے پاس سرکلاسز میں بھیجا کرتی تھیں اب انہیں ٹوپیاں اور ایپرن پہنائے شیفر کے اور ترتیب دیا ایک فلاحی پروگرام جس میں بچوں نے بنائے کپ کیکس، کوکیز، بسکٹس اور براؤنیز جنہیں مدعوئین نے پسند کیا۔ بچوں کی حوصلہ افزائی کی اور اس فلاحی مقصد کے لئے خطیر عطیات دینے والی عظیم بعد از ال ایدھی ٹرسٹ کے حوالے کیا گیا تاہم ایدھی صاحبہ طبیعت کی خرابی کے باعث اس تقریب میں شرکت نہ کر سکے۔



ڈاچی فاؤنڈیشن لاہور کے زیر اہتمام دستکاری کی نمائش

لاہور والوں کو ڈاچی فاؤنڈیشن کے 2011ء کے میلے کی یاد شاید اب بھی ہو اور اس کے بعد بھی یہ تنظیم ہر سال نمائشوں اور کتب میلوں کا اہتمام کرتی رہی۔ حال ہی میں ڈاچی فاؤنڈیشن کی سرپرست عائشہ نورانی نے ازبکستان کے ہنر کاروں کو اپنے وطن میں متعارف کراتے ہوئے ان کے ہنر پاروں کی نمائش کی اور مقامی دستکاروں کے فن پاروں کو بھی نمائش میں نمایاں جگہ دی۔ عائشہ ارادہ رکھتی ہیں کہ رائے ونڈ لاہور میں ایک خطہ اراضی کرافٹ بازار کے لئے مختص کریں جہاں پڑوسی ملکوں کے ہنرمندوں کے ساتھ ساتھ مقامی کچھ اور اپنے دیسی کھانوں کو فروغ دینے کے لئے مستقل کوششیں جاری رکھی جائیں۔ خیال برا نہیں قومی ثقافت کا دائرہ وسیع کرنے کے لئے ایسے اقدام انفرادی سطح پر ضرور کئے جانے چاہئیں۔ امسال ڈاچی فاؤنڈیشن کا میلہ کتب فوجوان طلباء و طالبات اور عام شہریوں میں بے حد سراہا گیا۔

پاکستان بریسٹ کینسر ٹرسٹ اور اقوام متحدہ کی آگاہی مہم

گذشتہ دنوں اسلام آباد میں بریسٹ کینسر ٹرسٹ اور اقوام متحدہ کے اشتراک سے منعقد ہونے والی آگاہی مہم کی تقریب سے کراچی کی ڈاکٹر روفینہ سومرو وزیر مملکت برائے صحت سائرہ افضل تارڑ اور سابق اسپیکر قومی اسمبلی فہمیدہ مرزانے خطاب کیا۔ تقریب میں ماحولیات اور صحت سے متعلق تازہ ترین تحقیقی رپورٹ پیش کی گئی جس میں خواتین کو 17 ایسے معزز صحت کی بیماریاں اجزاء سے بچنے کی تاکید کی گئی ہے ان میں پیئرول ڈیزل اور گاڑیوں سے خارج ہونے والا دھواں، پینٹ ریوور، تمباکو کا دھواں، جلے ہوئے سیاہ مائل غذائی اجزاء، برتن دھونے کے لئے استعمال میں لایا جانے والا کیمیکل، صفائی کے لئے استعمال کی جانے والی ادویات، مصنوعی ربڑ اور بینزین جو گاڑیوں سے خارج ہوتا ہے سے بچاؤ کی تلقین کی گئی ہے۔ مقامی تنظیم پنک رہن نے اس موقع پر سال رواں میں بریسٹ کینسر کے لئے اسپتال کے قیام اور بین الاقوامی معیار کے مطابق علاج معالجے کی سہولتوں کی یقین دہانی کرائی۔

Thespian Theater کے زیر اہتمام پتلی تماشہ

ایچ پرکاشی کی رنگارنگ پتلیاں ناچ رہی تھیں ستاروں کے غرارے شرارے اور ٹوپیاں پہنے یہ پتلیاں قصے بنا کر گیت گارہی تھیں کبھی دوہے کبھی دوہڑے (یہ کافی گائیکی میں گانے کا ایک مخصوص انداز ہے) کبھی لوک کہانیاں مثلاً جھنگ کی ہیرا، ننھا اور مرزا صاحبان، سندھ اور بلوچستانی علاقے کی کسکی پٹوں، گجرات کی سوئی مہینوال، جہلم کی ڈھول شمس اور سہتی مراد یا عمر ماروی غرضیکہ ایک محضہ پلک جھپکتے ہی گزر گیا۔ صدیوں کی کہانیاں ہمارے لوگ ورثے اور ان مٹ داستانوں کو آج بھی پتلی قماشوں میں محفوظ کرنے کا یہ سہرا ہدایت کار فیصل ملک کے سر جاتا ہے جو Thespian Theater تھیٹر کے روح رواں ہیں اور پاک امریکن کالج سینٹر کراچی میں گاہے بگاہے پتلیوں کی زبان سے سماجی و ثقافتی منظر نامہ پیش کرتے ہیں۔ گذشتہ دنوں اس پیشکش میں صوفیانہ کلام کا انتخاب عابدہ پروین، شفقت امانت علی اور مادام نور جہاں کے لوگ گیتوں سے کیا گیا تھا۔ حاضرین کی بڑی تعداد نے اس ثقافتی شو کو سراہا۔

آئی ہارٹ کراچی، شرمین عبید چنائے کی اعلیٰ تخلیق

کراچی کی خطرناک صورتحال کے باوجود شرمین عبید چنائے نے ہستائری فلم آئی ہارٹ تیار کی۔ میڈیا کو بریفنگ دیتے ہوئے انہوں نے بتایا کہ ”یہ فلم پانچ حصوں پر مشتمل ہے اس میں کراچی کے مشکل ترین حالات میں اپنی ذمہ داریاں نبھانے والے پانچ افراد کی زندگی کا احاطہ کیا گیا ہے۔ یہ پانچ افراد ایسے علاقوں میں بھی خدمات بہم پہنچاتے ہیں جہاں عموماً جانے سے پہلے لوگ کئی بار سوچتے ہیں۔ فلم کی پروڈیوسر حیا فاطمہ نے کہا کہ کراچی میں خطرناک ملازمتیں کرنے والے یہ پانچ افراد پولیس آفیسر عابد فاروق ہیں جو اب تک کئی سویم ناکارہ بنا چکے ہیں۔ آگ بجھانے والے ادارے سے وابستہ ظفر احمد، نجی ٹی وی چینل پر کرائم رپورٹنگ کرنے والے شاہد انجم اور ڈاکٹر سیمی، ہماری ہیں جو جناح اسپتال کی جوائنٹ ڈائریکٹر اور شعبہ امیر جنسی کی سربراہ ہیں اور اس ہستائری فلم کا آخری کردار نسیم اختر ہیں جو پولیو کے قطرے پلانے والی ٹیم میں شامل تھیں۔ حیا فاطمہ کا ارادہ ہے کہ اس فلم کو پاکستان بھر کے تعلیمی و ثقافتی مراکز کے علاوہ بیرون ملک بھی نمائش کیا جائے۔





Baroque Palace

آسٹریا کا دارالحکومت ویانا

اک سیاح دوست ٹھکانا

دنیا کی ایک سرسبز و شاداب جگہ جہاں تفریح اور علم ساتھ ساتھ ملتے ہیں۔ آسٹریا کا یہ مرکزی شہر ویانا اپنے عجائب گھروں، محل نما مکانات اور کیفے کلچر کے علاوہ یورپ کے چند بہترین سیاح دوست اور پر فضا مقامات میں شمار ہوتا ہے۔ آپ یہاں گھومنے، پھرینے، کھانے، پیچھے مگر ساتھ ہی ساتھ یورپین ثقافت، ادب، تھیٹر، مصوری اور فن تعمیرات سے متعلق علم حاصل کرتے چلے۔ پیرس، لندن اور اٹلی کی طرح آسٹریا سے بھی سیاحوں کو اسی لئے بے پناہ دلچسپی رہی ہے۔

سے مرمت کرنے کے بعد اسے نہایت پر شکوہ عمارت میں تبدیل کر دیا ہے۔

Baroque Palace

ایک محل کے سرے پر ختم ہونے والی عمارت باروک محل کا علاقہ شروع ہوتا ہے یہاں سیاحوں کی دلچسپی کا سامان وسیع و عریض چڑیا گھر کے علاوہ تخلیقی فن پاروں سے آراستہ لان ہیں جن کے سبزہ زار میں دھیرے دھیرے قدم بڑھانا اور اس ہریالی کو محسوس کرنا خوشگوار تجربہ ہے۔

Opera House

مغربی موسیقی اور خاص کر کلاسیکی راگ سننے کا لطف یہیں اٹھایا جاسکتا ہے۔ کہتے ہیں کہ اس اوپرا ہاؤس میں 19 ویں صدی سے اب تک ہزاروں پرکار منسز دی جا چکی ہیں۔ اگر آپ کو موسیقی کی شد بد نہیں تو پرواہ نہ کیجئے عمارت میں دیکھئے ایسا پر شکوہ اور عالیشان فن تعمیر کا نمونہ کہ جسے سرخ اور سنہرے رنگ میں بنایا گیا اور مغربی سیاحوں میں بے حد مقبول عمارت ہے۔

آسٹریا جنوب وسطی یورپ میں چاروں اطراف سے خشکی میں گھرا ایک چھوٹا سا ملک ہے لیکن دنیا کے انتہائی پر امن ممالک کی فہرست میں اسے یہ مقام اس وجہ سے ملا ہے کہ بین الاقوامی سیاست میں آسٹریا کا کردار مثالی اور غیر جانبدارانہ رہا ہے۔

پہلی جنگ عظیم پھر آسٹریا کے شہنشاہیت اور اس کے بعد دوسری جنگ عظیم کے بعد سے آسٹریا نے یہ طے کر لیا کہ اب وہاں صرف امن و آتش کا راج ہوگا۔ بہت سے پاکستانی بھی جو وہاں مقیم ہیں دعویٰ کرتے ہیں کہ زندگی بسر کرنے کے لئے یہ بہترین پر امن ملک ہے۔ برف پوش فلک بوس پہاڑوں پر بنی شہرہ آفاق تفریح گاہیں مثلاً Skiing Resorts اور ویانا جیسے عجوبہ روزگار ثقافتی مراکز زندگی میں کم از کم ایک بار آسٹریا کی دعوت دیتے ہیں۔

Schonbrunn Palace

ویانا میں سب سے زیادہ دیکھی جانے والی اس عمارت کو یونیسکو ورلڈ ہییریٹج سائٹ قرار دیا گیا ہے۔ یہ جان کر اس چلیں کو دیکھنے کا شوق اور لگن بھی بڑھتی ہے۔ تاریخی اہمیت کی حامل اس عمارت کو محکمہ آثار قدیمہ نے مختلف گوشوں



Opera House





The Prater

یہ تعلیمی و تفریحی پارک ہر عمر کے فرد کے لئے دلچسپی کے سامان سے لیس ہے مثلاً بچوں کے لئے جھولے، کھانے پینے کے سادہ اور پر تکلف کھانے پیش کرنے والے ریستورنٹس، نوجوانوں کے لئے کیسینو اور کھیلوں کے سلسلے اور Prater کا معروف ترین جھولا جو اس شہر کا لینڈ مارک ہے سب سے پہلے 1897ء میں یہاں نصب ہوا تھا اب بھی شہریوں اور سیاحوں کے لئے دلچسپی کا باعث ہے۔



The Burgtheater

ویانا میں یہ تھیٹر قومی و سرکاری عمارت میں موجود ہے جسے 1874ء میں تعمیر کیا گیا تھا اور 1888ء دوسری جنگ عظیم کے موقع پر تباہ و برباد ہو گیا تاہم بعد ازاں اسے مختلف ترامیم کے بعد اسنو تعمیر کیا گیا اور اس طرح اس کی شکل پہلے سے بہتر ہو گئی۔ سنہ 1945ء کے ہر سال یہاں 800 جرمن کھیلوں کی پرفارمنسز دیکھی جاسکتی ہیں۔



St. Stephen's Cathedral



Cafe Central

Cafe Central

ویانا گئے اور کافی کے ہمہ اقسام ڈالنے نہ چکے، بات کچھ سمجھ میں نہیں آتی۔ یہاں کیفے سینٹرل میں مقامی باشندوں کی ثقافت نظر آتی ہے۔ ویانا اسلامی ملک نہیں اس لئے آزادانہ ماحول اور لوگوں کی ویسی ہی ثقافتی و سماجی مصروفیات بھی دکھائی دیتی ہیں بہتر ہے کہ بچوں کے ساتھ ایسی تفریحی جگہوں پر جانے کا منصوبہ نہ بنایا جائے۔ تاہم اسی کیفے میں بالائی منزلوں پر لندن کے ہائیڈ پارک کی طرح سیاسی بحث و مباحثے کے لئے جگہ مخصوص کی گئی ہے اور یہ صدیوں سے اسی روایت کے ساتھ بحث و مباحثے کے لئے استعمال ہوتی آرہی ہے۔ یہاں ادیبوں اور شاعروں کی روزانہ ہی بیٹھک جتنی ہے اور یہ پاکستانی کافی باؤسز کی طرح حالات حاضرہ اور ادبی رجحانات پر اپنی اپنی آراء پیش کرتے ہیں۔

St. Stephen's Cathedral

یہ چرچ گوتھق طرز تعمیر کا نمونہ ہے۔ نوکدار محرابوں سے شناخت ہونے والے اس طرز تعمیر کو اب متروک ہی سمجھے جوتھی 12 ویں اور 13 ویں صدی میں مغربی یورپ میں بڑی عمارتوں کے لئے مخصوص تھا۔ یہ چرچ ٹک بھگ 800 برس پرانا ہے جس کی تزئین نو بھی کی گئی ہے اور کچھ حدوش حصوں کی تعمیر بھی دوبارہ کی گئی ہے۔ کہتے ہیں کہ اتوار کے روز یہاں دس اور اس سے زائد مرتبہ بھی عبادت کے لئے لوگ جمع ہوتے ہیں۔ آپ چرچ کی عمارت کو دیکھنے تو جاسکتے ہیں حکومت اور گرجا گھر کے منتظمین نے اسے قومی ورثے کی ایک عمارت کی حیثیت سے ہر مذہب کے سیاحوں کے لئے نمائش کی اجازت دی ہے۔ آپ اس عمارت کی چھت پر جا کر پورے ویانا شہر کا فضائی جائزہ بھی لے سکتے ہیں۔ کبھی کسی طیارے سے خواہ وہ کتنی ہی ٹھلی پرواز پر ہو ایسی منظر کشی کا لطف نہیں لیا جاسکتا ہوگا۔ اگر یقین نہیں تو ویانا جا کر دیکھئے۔ آرٹ، موسیقی، ڈرامہ، فلم اور ادب کے ساتھ ساتھ عمارتی حسن یہاں دیکھنے کو کیا نہیں ہے۔



Pancake

Clear Soup

Semolina balls

آسٹریا کے ذائقے

- آسٹریا کی پختہ بہت پسند کرتے ہیں۔ یہ ان میں مختلف موسمی سبزیوں کے ٹکڑے شامل کر کے کلیئر سوپ بناتے ہیں۔ گوشت میں گائے، بھینس اور مچھلی استعمال کی جاتی ہے۔
- اگر آپ نے آسٹریا جا کر سیمولینا بالز اور پین کیک نہ کھایا تو سیاحت کا لطف نامکمل رہے گا۔ ناشتوں میں یہ باشندے مختلف انداز کی بریڈ اپریٹس پسند کرتے ہیں جسے نرم پنیر، سرخ مرچوں اور دیگر جڑی بوٹیوں کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے اور تو اور یہ لوگ دوپہر کے کھانوں میں مختلف سبزیوں کے اچار بھی شوق سے کھاتے ہیں۔
- محضاس میں چاکلیٹس سے ہزاروں اقسام کی ڈشز تیار کرنے میں آسٹریائی شیفز کا جواب نہیں۔ یہ جیمز، نرم پنیر، خمیر اور دیگر غذاؤں کے نامیاتی اجزاء کے ساتھ اپنے کھانے تیار کرتے ہیں جسے سیاحوں میں بہت پسند کیا جاتا ہے۔

”آپ کا مکان جانے کہاں ہوگا؟ ناپلی اسٹیشن کے آگے۔ باغ عام کے سیدھے ہاتھ پر ہماری کچے کی دکان کے پاس حکیم چندر بھان کا مطب تھا۔ اللہ نے اس حکیم کے ہاتھ میں بڑی شفاء دی تھی۔“

بات کرتے میں وہ ہانپ جاتے تھے۔ کچھ باتیں اشاروں سے پوری کر دیتے۔

”ہاں ہاں، ابھی وہ دکان ہے، میں اکثر حکیم صاحب کو دیکھتی ہوں۔“

”اچھا؟ آپ نے انہیں دیکھا ہے، وہ زندہ ہیں؟“

وہ میرے اور قریب سرک آئے، ”اگر آپ کو کبھی حکیم چندر بھان ملیں تو ان کو میرا حال بتانا۔ دل کے دورے پڑتے ہیں، میرے کو۔ ڈاکٹروں کی دواؤں سے ٹھیک نہیں ہوتے۔ حکیم صاحب کو بولو میرے کو غیرہ گاؤں بان جواہر والا بھیج دو۔“

”آپ آجائے نہ حیدر آباد، اپنا علاج بھی کروالینا۔“

”نہیں نہیں۔ یاں ایسی باتاں نکرو بی بی۔“ انہوں نے اپنے بیٹے کی طرف دیکھ کر آہستہ سے کہا۔

”آپ لوگ کبھی انڈیا نہیں آتے؟“ کھانے کے دوران میں رفیق صاحب سے پوچھا۔

”حیدر آباد دیکھنے کو بہت جی چاہتا ہے۔ ابا جان کا وطن تھا مگر میں فوج میں ہوں اس لئے انڈیا کا ویزا ہمیں نہیں ملتا۔“

”ہم ابا جان سے کہتے ہیں، آپ بھول جائے حیدر آباد کو۔“

”پاگل ہے میرا بیٹا۔“ انہوں نے اپنی چھڑی پر زور دے کر غصے میں کہا: ”میاں صاحبزادے۔ میرے پاس اب اپنے آپ کو بھلا دینے کے سوا، یاد کرنے کے لئے کچھ نہیں رہا۔“

سب چپ ہو گئے۔ رفیق صاحب نے میری طرف دیکھ کر اشارہ کیا کہ ان کے ابا کچھ ابنا رہے ہیں۔

”بڑی لمبی چوڑی انکوائری ہوتی ہے ہماری۔“ ہمارے رفیق نے اپنے خوبصورت لہریے دار بال جھٹک کر کہا، ”ایک بار پیرس سے آتے ہوئے شاپنگ کے لئے ایک دن دہلی میں ٹھہر گئی تو رفیق کو بڑی پریشانی ہوئی۔“

”یہاں آپ کے دوست رشتے دار ہوں گے۔“ میں پھر ان کے پاس جا بیٹھی۔

وہ ہنسنے لگے۔ ”دوست بنانے، عشق کرنے، دل جلانے کی عمر میں پیچھے چھوڑ آیا ہوں۔ اب رفیق کا ایک شہر سے دوسرے شہر میں ٹرانسفر ہوتا ہے تو ہم ایک نئے کمرے میں جا کر لیٹ جاتے ہیں۔ ایئر کنڈیشنر کی وجہ سے بدلتے موسم کا بھی پتہ نہیں چلتا ہمیں۔“

”ابا جان دس بج گئے ہیں۔ اب آپ سو جائیے۔“ ان کی بہونے مشورہ دیا۔

ایک نوکر انہیں اٹھانے آیا تو انہوں نے اس کا ہاتھ جھٹک کر مجھ سے پوچھا: ”آپ پھر کب آئیں گے یہاں؟ میرے کو آپ سے کچھ باتیں کرنا ہیں۔“



تھی۔ ہر بات میں بے حد نفاست، سلیقہ، خلوص بھر انداز، پر لطف گفتگو۔

تمام مہمانوں نے ہماری دعوتوں کے دن بانٹ لئے۔ ہماری تفریح کا پروگرام بنالیا گیا۔

اتنا خلوص۔ کسم والے تو نے بیٹھیں تو ہرگز ساتھ نہ لے جانے دیں۔

شال میں لپٹے، ادنیٰ ٹوپی اوڑھے، ایک دھان پان سے بزرگ میرے قریب آ بیٹھے۔

”آپ کافٹن ضرور جانیے۔“ انہوں نے اپنے تعارف کے بغیر مجھ سے کہا۔

”وہاں سے دور تک سمندر نظر آتا ہے۔ ایک جگہ تو ایسی ہے کہ ناک کی سیدھ میں انڈیا کا ساحل ہے۔ ریت پر پاؤں رکھ کر کھڑے ہو جائیں تو ادھر کی موجیں پاؤں چھونے آ جاتی ہیں۔“

اب میں ان کی طرف مڑ گئی۔

”آپ انڈیا سے یہاں کب آئے تھے؟“

اس عمر کے بوڑھے لوگ اپنے خوبصورت دن ادھر چھوڑ آئے تھے اور اب بھتی موجدوں میں ڈھونڈنے حاصل کے کنارے آ جاتے ہیں۔

”ارے بی بی، جگ بیت گئے۔ اب تو کچھ یاد نہیں رہا۔ وقت نے سارے فاصلے دھندلا دیئے ہیں۔“

وہ بہت آہستہ آہستہ بول رہے تھے۔ بار بار کھانسیں رہے تھے۔ نیچے کی طرف جھک جاتے۔

”ہارٹ پشمنٹ ہیں ہمارے فادران لا۔“ ہماری میزبان ہمارے میرے کان میں سرگوشی کی۔

”جب سنا کہ حیدر آباد سے ایک رائٹر آئی ہے تو بستر سے اٹھ کر آگئے ہیں آپ سے باتیں کرنے کے لئے۔“

”آپ حیدر آباد میں رہتے ہیں؟“

”جی ہاں۔“

ڈیفنس کالونی کا وہ ایک سر بلند مکان تھا۔ خوبصورت، امپورٹڈ ساز و سامان سے سجا ہوا۔ اپنے مہینوں کی بدولت اور اعلیٰ ذوق کا خوبصورت اظہار۔

میزبانوں کے کھلے دل اور بلند قبہوں سے اندازہ ہو رہا تھا کہ یہ وہ لوگ ہیں جن کا سکھ وقت پر چلتا ہے۔ خوشیاں ان کے پیچھے دوڑتی ہیں۔

”آپ ٹھنڈا لیں گی یا کافی؟“

”بادام لیجئے۔“

”چائے لے کھائیے۔“

”مالٹے پسند ہیں یا سیب۔“

”آپ کے لئے میں نے سالم بکرے روٹ کروائے ہیں۔ کابل سے ایک کک آگیا ہے۔ ویسے پشاور کی چلی کباب اور لاہور کا چرند، کراچی کا کٹا کٹ، آپ اپنی پسند بتائیے نا؟ جائز کھانے سے پسند ہیں یا کانٹی نینٹل ڈشیں۔“ پیرس کے پرفیوم سے مہکتی، امریکن میک اپ سے چمکتی، پاکستانی خلوص سے دھکتی ہوئی ہماری میزبان ہم رفیق نے پوچھا۔

”بس اب اور کچھ نہیں۔ میرا خیال ہے اتنے کھانوں سے ایک بھوکے ہندوستانی کا پیٹ بھر جائے گا۔“ سب ہنسنے لگے۔

”یہاں سے کافٹن بہت قریب ہے۔ کھانے کے بعد آپ کو آکس کریم کھلانے وہاں لے جائیں گے۔“ ایک مہمان خاتون نے بڑے خلوص سے میرے پاس آ کر کہا۔ (اس محفل میں ہر مہمان ہمارا میزبان بنا ہوا تھا)۔

”اب آکس کریم کا پروگرام کسی اور دن پر رکھیں۔“ میں نے گھبرا کر کہا۔

”لیکن کھانے کے بعد پان کھانے کے لئے تو آپ کو وہاں جانا ہی پڑے گا۔“ ایک مشہور نقاد نے اپنے پائپ میں تمباکو بھرتے ہوئے کہا۔

یہ پاکستان کے بڑے اہم ادیبوں، شاعروں اور نقادوں کی محفل

”دو تین دن بعد اسی کالونی میں اپنی ایک دوست سے ملنے آؤں گی تو یہاں بھی آ جاؤں گی۔“

”آپ اکیلی کہیں مت جائیے۔ ہم خود آ کر آپ کو لے جائیں گے۔“ کراچی کے ایک مشہور مشفق نقاد نے بڑے خلوص کے ساتھ کہا۔

”سنا ہے آج کسی نے لالو کھیت کی مارکیٹ میں آگ لگا دی۔ ابھی تک بازار جل رہا ہے۔“

”لوگ چٹکی بجانے میں آگ لگا دیتے ہیں۔“ وہ پھر غصے میں پھر گئے۔ ”یہ آگ کب بجھتی ہے، کیسے بجھتی ہے، کوئی نہیں جانتا۔“ سب چپ ہو گئے۔

”آپ کے ابا جان یقیناً بہت اچھے شعر کہتے ہوں گے۔ اب آؤں گی آپ سے شعر بھی سنوں گی۔“

”نہیں نہیں، میں شعر ویر نہیں کہتا۔ کواس کرتا ہوں۔“ وہ برا مان گئے۔

ایک ہفتے کے بعد بیگم ہمارے فینک کا فون آیا، ”بہت مصروف ہوں گی آپ۔ ہمارے فادران لاکی طبیعت خراب ہے۔ مگر بار بار اصرار کر رہے ہیں کہ آپ ان سے ملنے کب آئیں گی۔ فون کر کے پوچھو۔“

”آج، ابھی آرہی ہوں۔“ میں نے بڑی شرمندگی کے ساتھ کہا۔ پورٹیکو میں ہما کھڑی تھی۔

”معاف کیجئے، بے وقت آپ کو زحمت دی۔ ڈاکٹر نے انہیں مکمل آرام کرنے کو کہا ہے مگر آپ کو بلانے کی ضد کر رہے تھے۔“

کمرے میں وہ مکمل اوڑھے لیٹے تھے۔ تخت پر جانماز، تسبیح، رحل پر قرآن شریف رکھا تھا۔ شیلف میں اردو، فارسی شاعروں کے دیوان تھے۔ سرہانے قلی قطب شاہ کا دیوان رکھا تھا۔ دیوار پر چار مینار کے فوٹو والا ایک پرانا کیلنڈر لگا تھا اور سرہانے کی ٹیبل پر بے شمار دوا کی رکھی ہوئی تھیں۔

میں جانتی تھی کہ وہ مجھ سے صرف حکیم چندر بھان اور ناپلی بازار کی باتیں کرنا چاہتے ہیں۔ مجھے دیکھتے ہی وہ خوشی کے مارے اٹھ کر بیٹھ گئے۔

”میں حکیم صاحب سے آپ کا حال بتا کر خمیرہ گاؤں زبان ضرور بھیج دوں گی۔“ ان کے سامنے کرسی پر بیٹھ کر میں نے کہا۔

”گولی لی۔ ایک بار دوا آگئی تو کیا ہوگا۔“ انہوں نے ہاتھ اٹھا کر منع کیا۔

”قلی قطب شاہ بہت اچھا شاعر تھا۔“ میں نے اب بات کرنے کے لئے دوسرا موضوع ڈھونڈا۔ وہ حسب توقع خوش ہو گئے۔

”اچھا آپ کو معلوم ہے پرانا پل کیوں بنا تھا؟“

”جی نہیں۔“

”قلی قطب شاہ جب شہزادہ تھا تو سب سے چھپ کر بھاگ متی سے ملنے راتوں کو جایا کرتا تھا۔ ایک بار بارش ہو رہی تھی۔ ندی پر

چڑھاؤ لگا۔ گھوڑے پر سے ندی میں گر گیا۔ دوسرے دن بادشاہ نے حکم دیا کہ ندی پر جلدی سے ایک پل بنا دو۔“

”واہ دلچسپ کہانی ہے۔“ میں نے ہنس کر کہا۔

”یہ پرانے لوگوں کی باتا ہیں بی بی۔“ انہوں نے کتاب بند کر کے کہا، ”جب بیچ میں ندی آ جائے تو پل بنا کے جوڑ دیتے تھے۔ اب ایسے پلوں کو توڑ دیتے ہیں۔“

”میں یہاں آنے سے پہلے حکیم چند بھان کی دکان پر گئی تھی۔“ میں نے پھر ان کی دلچسپی کا موضوع ڈھونڈا۔

”اب بھی دکان پر آتا ہے وہ! بہت بوڑھا ہو گیا ہوگا۔“ پھر کچھ سوچتے ہوئے بولے: ”بہت سے لوگ تھے وہ۔ بہت سے باتاں تھیں۔ یاد کرو تو اچھے دھاگوں کی طرح پیروں سے لپٹ جاتی ہیں۔ نواب نظامت جنگ کی ڈیوڑھی تھی۔ تانگے والے سے بولو ڈیوڑھی کو جانا ہے تو وہ یہ نہیں پوچھتا تھا ڈیوڑھی



کہاں ہے؟“

”آپ کے دادا کی ڈیوڑھی تھی؟“ میں نے آہستہ سے پوچھا۔

”ہمارے دادا؟ نہیں بی بی۔ ہمارے دادا حضرت تو معمولی پیر و کار تھے۔ نفاست جنگ کی جو نواسی تھی چاند پاشا، وہ ہماری پھپھو کی نند کی بیٹی تھی۔“

اب میں بڑی دلچسپی کے ساتھ اس بوڑھے کے چہرے پر مچلتی ہوئی پرچھائیاں دیکھنے لگی۔

”بہت خوبصورت تھی وہ بچی، مگر بہت شریر تھی۔ ہمارے گھر آئی تو کچے کچے سب انار توڑ کے پھینک دیتی تھی۔ میرے کو بولتی ناریل کے جھاڑ پر چڑھ کر ناریل توڑ کے لاؤ۔“

وہ ہنسا چاہتے تھے مگر کھانسی روک دیتی، میں گم سم بیٹھی رہی۔

”نواب زادیوں کے نخرے، جس چیز کو دل چاہے وہ ضرور مل جانا، میں نے جب بی بی۔ اے پاس کیا تو پولیس ایکشن کی مارا ماری شروع ہو گئی۔ ہمارا پورا خاندان پاکستان چلا گیا۔ باوا جان بولے، چلو بیٹا، بوریہ بستر میٹھو یہاں سے۔ مگر چاند پاشا میرے سے بولے، تم یہاں سے نہیں جانا، اب کیا سناؤں آپ کو وہ قصہ۔“

ہمارے باوا نفاست جنگ کے پاس پیغام لے کر گئے، بولے گھر داماد بنادینا لو آپ میرے بیٹے کو۔“

میں دم سادھے بیٹھی تھی۔

”مگر، کاں محبوب علی، کاں پیاز کی ڈلی۔“ وہ رو نہیں رہے تھے، مگر ایسا لگا جیسے رو رہے ہیں۔ میں گھبرا گئی۔ مگر یہ نہیں پوچھا، ہاں کیا ہوا؟

”پورا گھر خالی ہو گیا ہمارا۔ سب پاکستان چلے گئے، میں گھر میں آیا، کوئی آواز، کوئی یاد، سارے گھر میں کچھ نہیں تھا۔ اپنے قدموں کی آواز بھوت بن کر ڈر رہی تھی۔ بس۔ میں تیزی سے اسٹیشن کی طرف بھاگا، ریل چھوٹ رہی تھی، چلتی ریل میں چڑھتے وقت میرا پاؤں پھسل گیا، میں نیچے گر رہا تھا، کسی نے ادھر کھینچ لیا، بس، اس دن سے ایسا وہم ہو گیا ہے میرے کو جیسے میں نیچے پھسل رہا ہوں۔ پھر کوئی اور کھینچ لیتا ہے۔ آدی کسی ایک طرف ہو تو چین پڑے نہ۔“

سسکی کی آواز سن کر میں نے سر اٹھایا۔ ان کا دہلا پتلا بنگالی نوکر اپنے آنسو پونچھ رہا تھا۔ پاکستان میں صفائی کرنے والی ماسی اور کھانا بنانے والے لڑکے بنگالی ہوتے ہیں۔

”صائب جی کہیں تو ہم دوسرے نام سے ان کا پاسپورٹ بنوا کر ویزا لگوادیں، ہمارا سالانہ بزنس کرتا ہے۔ دو ہزار روپیہ لگیں گے۔“ بنگالی بابو نے جھک کر میرے کان میں کہا۔

”واہ، یہ تو بہترین آئیڈیا ہے۔“ میں نے خوش ہو کر تالی بجائی۔

”اس ویزا پر آپ حیدر آباد آئیے۔ خوب تفریح کیجئے۔ پرانے پل سے نفاست جنگ کی ڈیوڑھی جائیے۔ اب تو حیدر آباد کی ہر چیز بدل گئی ہے۔ ہر اسٹیشن کے لوگ آگئے ہیں، آپ کو اب وہاں کوئی نہیں پہچانے گا۔“

”میرے کو اب وہاں کوئی نہیں پہچانے گا؟“ انہوں نے گردن جھکائی۔

ہمارے درمیان سے جانے کتنے دل دھک دھک کرتے گزر گئے۔

اب میرے پاس ان سے کہنے کے لئے شاید کچھ نہیں رہا تھا۔

بڑی دیر کے بعد شاید انہیں میری موجودگی کا احساس ہوا۔

”آپ کلشن بیچ پر گئے تھے؟“

”جی۔“ میں صاف جھوٹ بول گئی۔

”اچھا۔ تو اونچی اونچی موبجوں نے آپ کو شرا بوا کر دیا ہوگا؟ وہ اچانک خوش ہو گئے۔

”جی، جی نہیں۔ وہ بات یہ ہوئی کہ، کہ۔“

”میں بھی کئی بار گیا، موبجیں آگے نہیں بڑھیں، سوکھی ریت پر کھڑا رہا میں۔“

دل کا درد کم کرنے والی گولی انہوں نے زبان کے نیچے دہائی۔

VIEWS BOOKS

(ملائی و نثر کی ایک فراموش ثقافت) **Ganga Jamuni**

مصنف: ناز اکرام اللہ
صفحات: 66
قیمت: 17.95 کینیڈین ڈالر
ناشر: بکس آرٹس، کینیڈا

اردن کی شہزادی ثروت کی بہن اور پاکستان کی مایہ ناز ہستی شائستہ اکرام اللہ کی صاحبزادی ناز اکرام اللہ کو فنون لطیفہ کے حلقوں میں بخوبی جانا جاتا ہے۔ یہ کتاب ہندوستان کے اس دور کے بارے میں ہے جسے اب بھولا بسرا ثقافتی دور کہا جاتا ہے۔ کتاب کا عنوان گنگا جمنی بھی اسی حوالے سے رکھا گیا ہے چونکہ اس ثقافت کے دریائے گنگا اور جمنے کے سنگم کا وہ مقام کہا جاتا ہے جس کے آگے دونوں دریاؤں کی الگ الگ پہچان معدوم ہو کر ایک نئی شناخت اختیار کر لیتی ہیں۔ کتاب کے ساتھ ایک سی ڈی بھی منسلک ہے جس میں رامائن کا فارسی ترجمہ شامل ہے جس کی ابتداء اسم اللہ سے ہوتی ہے۔ اس میں ہندو مت کی ایسی مقدس کتابوں کا بھی ذکر ہے جن کی تصاویر مصوری رضوانہ بنائیں اور 20 ویں صدی میں عبدالرحمن چغتائی نے بھی رادھا اور کرشنا کو مصور کیا تھا۔ ناز اکرام اللہ نے لندن کے بیام شاسکول اور فائن آرٹس سیلڈ اسکول میں تعلیم حاصل کی۔ اس کے بعد پاکستان لوٹ آئیں اور پاکستان کے دورے پر آئے ہوئے نیویارک کے آرٹس مائیک پولسے ڈی لیون کے ساتھ Etching کی تربیت لی۔ نئی دہلی کی آرٹ گیلریوں سے لے کر بریڈ فورڈ واشنگٹن ڈی سی اسلام آباد اور لاہور بری آفٹ کا گریس امریکہ تک میں ان کی تصاویر آویزاں ہیں۔ اس کتاب پر انہوں نے خاص محنت کی ہے اور نہایت دلچسپ پیرایہ اظہار کے ساتھ آپ کے بک خلیف کا حصہ بن سکتی ہے اس نادر مجموعے کو بہترین کافی ٹیمبل بک کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔

تنقیدی تھیوری کے سوسال

مصنف: ڈاکٹر وزیر آغا
صفحات: 248
قیمت: 400 روپے
ناشر: سانجھ پبلی کیشنز بک اسٹریٹ 46/2 مزنگ روڈ لاہور

ڈاکٹر وزیر آغا کے بغیر اردو انشائیہ اور تنقید مکمل نہیں ہوتے۔ ان کے حالیہ انتخاب کی اہمیت اس لحاظ سے بھی اہم ہے کہ اس میں انہوں نے تنقیدی تھیوری کے ایک سو برس کا احاطہ کیا ہے۔ اس سے پہلے کسی نے دریا کو کوزے میں بند کرنے کا تصور نہیں کیا تھا۔ کتاب میں تنقیدی مقالہ کے 3 حصے ہیں۔ پہلے میں تنقید کی قلب ماہیت، معنی اور خاطر، اجتماعی شعور کی ساخت، حقیقت اور فکشن، بیسویں صدی کے مغربی تنقید کے 3 اہم اعلان، ساختیات اور سائنس، نظام فکر، رولوں بابت کا فکری نظام، ساخت شکنی، ساختیاتی فکر اور پراسراریت کے عناصر شامل ہیں۔ دوسرے حصے میں امتزاجی تنقید کے عنوان سے مغربی تنقید کا جائزہ شامل ہے۔ تیسرے حصے میں تخلیقی عمل کے ابھار کے عنوان سے تخلیقی عمل اور اس کی ساخت، تخلیقی عمل کا مرحلہ وار سلسلہ اور نگوین کائنات کے حوالے سے یہ کتاب پڑھنے والوں سے مکالمہ کر رہی ہے۔ یہ ایک زندہ دستاویز ہے وزیر آغا تو اب اس دنیا میں نہیں مگر وہ کئی ادیبوں اور شاعروں کی تخلیقی صلاحیتوں کی حوصلہ افزائی اور انہیں مقام دینے پر قدرت رکھتے تھے۔ ایسی اعلیٰ کتابوں کی اتنی ہی قیمت ہونی چاہئے۔



کاسٹ: کول کڈ مین، کولن فرتھ مارک اسٹرونگ اپنی میری ڈف اور چارلی گارڈنر
ڈائریکٹر: رومان جون

سنسنی خیز فلموں کے شائقین کے لئے یہ فلم تازہ ہوا کے جھوٹے سے کم نہیں۔ ایک تھائی وڈ کے صف اول کے اداکار کولن فرتھ اور اداکارہ کول کڈ مین کی ایک عمدہ کیمیائی فلم آ رہی ہے دوسرے مسٹری اور تھرلر کے موضوع کو جدید ترین تکنیک کی مدد سے فلما جانا اپنی نوعیت کا سحر انگیز تجربہ ہے۔ وہ فلم تین جو معروف انکشاف رائٹرز ہیں۔ جے وائسن کے اس مشہور ناول کو پڑھ چکے ہیں ان کے لئے یہ فلم دیکھنا نہایت خوشگوار تجربوں میں ایک ہوگا۔ ایوی لرز ایوانا رشل اور مارک گل کی مشترکہ پروڈکشن میں ہم دیکھیں گے کہ ایک خاتون جو کبھی ماضی میں کسی حادثے کے باعث ذہنی وجہاتی مدد سے دو چار ہوئی تھی وہ کیسے یادداشت سے محروم ہو گئی اور غیر شعوری طور پر کچھ واقعات یاد آنے پر خطرناک نفسیاتی کیفیت کا شکار ہو جاتی ہے۔ اس موضوع کو اگر برصغیر میں فلما یا جاتا تو شاید ہم کوئی لازوال فلم دیکھنے کے ساتھ بھوت پریت کی کہانی دیکھتے لیکن ہالی وڈ کے ڈائریکٹر انسانی ذہن اور نفسیاتی عارضوں کو بہت حد تک سائنسی خطوط سے فلما کر فلم بنانے کا ایک اہم مقصد معلومات کی فراہمی یقینی بناتے ہیں۔ سنسنی خیزی کے منظر اس فلم کی جان ہیں جسے ایک بار تو دیکھا جانی سکتا ہے۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

شاہنشاہ

ڈاڈا سترخوان

ہماری اینڈ فریسنگ پوائنٹ
سائنڈ سسٹم اور جلد سازی کی سہولت موجود ہے
نئے اور پرانے ڈائجسٹوں کی خرید و فروخت کی جاتی ہے
دکان نمبر 13 صدر بازار ہری پور

★ کلی نمبر
2

★ موافق پتھر
پتھر

★ حاکم سیارہ
مشتری

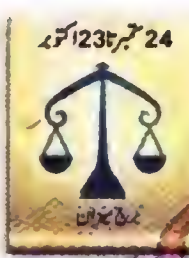
★ نشان
تیر انداز

برج قوس



اس برج کی دو علامتیں ہیں ایک تیر انداز اور دوسرا ایک ایسی عورت جس کا سر انسان کا ہے اور نچلا دھڑ گھوڑے کا اور انسانی حصہ تیر چلاتا نظر آتا ہے۔ اس برج کے تحت پیدا ہونے والے بہت اچھے کارکن نڈر اور ارادے کے پکے ہوتے ہیں۔ فیصلہ اٹھاتے ہیں۔ ذہین ہوتے ہیں اور کسی بات کے نتیجے پر جلد سے جلد پہنچ جانے کی صلاحیت ان میں پائی جاتی ہے۔ خود بھی خوش و خرم رہنے والے قوسی افراد دوسروں کے لئے محبت بھرے جذبے رکھتے ہیں۔ ان کے دوستوں میں مرجان، مرغ، قسم کے ساتھیوں کی اچھی خاصی تعداد ہوتی ہے۔ یہ طب، قانون اور انجینئرنگ کے پیشوں میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

دوستوں کے حلقے میں آپ کی مقبولیت بڑھے گی۔ اپنے تخیل کے ذریعے زندگی میں رنگ بھرتے رہیں گے۔ عام طور پر خواتین میانہ روی اختیار کرتی ہیں اور مرد ایسا نہیں کرتے۔ ان دنوں سیارہ زہرہ کے اثرات کی وجہ سے مزاج پر بھی رومانوی اثرات غالب رہیں گے۔ مادیت پرستی بڑھے گی لیکن ذاتی کاروبار کرنے کا میلان بڑھے گا۔ سرخ اور زرد رنگ کی کوئی بھی چیز مشکل اور تعمرات کی شام سے پہلے صدقہ کر دیں۔



سمجھ بوجھ سے کام لیا تو اس ماہ کئی الجھنیں سلجھائیں گے۔ آپ کو تاریخی واقعات اور علمی تحقیق سے دلچسپی پیدا ہوگی۔ دوستوں کی تعداد میں اضافہ ہوگا۔ کوئی رکاوٹ کام تکمیل کو پہنچ سکتا ہے۔ ضد اور بحث نہ کریں تو معاملات سدھ سکتے ہیں۔ بولنے سے زیادہ سننے کا مادہ بہت عزت دلائے گا۔ طبیعت کی حساسیت بڑھے گی۔ رومانوی معاملات میں تخیل اور برو باری کا مظاہرہ کریں تو بہتر ہے۔



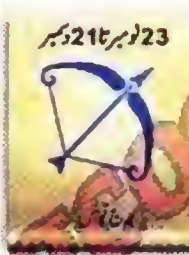
آپ لوگ زندگی اور موت کے ہر معاملے میں جذباتی اور انتہا پسند ہوتے ہیں۔ اپنے غمے اور انتقام سے بچنے کے لئے کوئی تدبیر کریں۔ اپنی وفا شعاری پر ضرب نہیں آنے دیں گے مگر سخت گیری کے باعث آپ کے بچے اور دیگر متعلقین آپ سے نالاں رہتے ہیں۔ اپنی قوت تخیل سے بہتر کام لے سکیں گے۔ بہتر روزگار کے لئے کوشاں رہیں۔



کسی مالیاتی اسکیم میں روپیہ لگایا ہے تو فائدے کا امکان ہے اگر اس ماہ جائیداد کی خرید و فروخت کا معاملہ طے پارہا ہے تو سمجھ بوجھ سے کام لیجئے۔ اپنی طبیعت کی جذباتیت پر قابو نہیں پاسکیں گے۔ ازدواجی معاملات میں گڑبڑ کا امکان ہے۔ اخراجات زیادہ اور آمدنی کم ہونے کے اشارے بھی مل رہے ہیں۔ گھر کو جانے اور باغبانی میں دلچسپی بڑھے گی۔



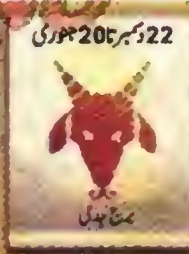
نیکی اور فلاحی کاموں پر توجہ مرکوز رہے گی۔ طبیعت میں خود غرضی کا رجحان بھی پیدا ہوگا۔ برج قوس کی خواتین خوش شکل اور پرکشش ہوتی ہیں اور اس ماہ بھی ان کی توجہ اپنی گرومنگ پر رہے گی۔ صحت کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے کیونکہ ڈائریل انفیکشنز کا شکار ہونے پر آپ ترقی کے لئے قائم کئے جانے والے اہداف سے دور ہو جائیں گے۔



آپ اگر زرد رنگ کے لباس اور پتھر استعمال کریں تو منفی صلاحیتیں معدوم ہو جائیں گی۔ ویسے آپ دلچسپ، فیاض، زندہ دل اور بذلہ رخ مشہور ہیں۔ ان خوش بختی کی اشیاء اور رنگوں کو استعمال کرنے سے ذہانت بڑھے گی۔ آپ کی شخصیت دہری بھی ہو سکتی ہے چونکہ آپ کے برج کا حاکم سیارہ (Mercury) یا پارہ ہے اس لئے لوگوں کو سمجھ میں کم ہی آتے ہیں۔



آپ کی شخصیت میں ایک خاص نظم و ضبط ہوتا ہے اس ماہ بھی آپ کی توجہ انتظامی امور پر مرکوز رہے گی۔ ہندی مہینے گھریلو اور اعلیٰ درجے کی مائیں ہو سکتی ہیں۔ یہ طبیعتا حاکمیت پسند ہوتی ہیں اور خوابوں کی دنیا میں کھلی رہتیں۔ اگر کسی مالیاتی اسکیم میں پیسہ لگانا چاہتے ہیں تو 15 تاریخ کے بعد لگیں۔ اس وقت مریخ اور جعد کی پوزیشن بہتر ہو جائے گی۔



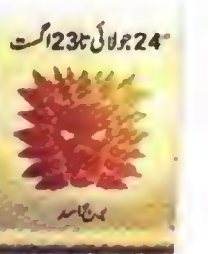
آپ کی نکتہ رسی آپ کو بہت جلد فائدہ پہنچائے گی۔ حقیقی صلاحیتیں گھر کر سائے آئیں گی۔ آپ پر تنقید کی جائے تو برائیاں جاتے ہیں مگر سوچ لیجئے کہ ہر کام کی تو حوصلہ افزائی ہوتی بھی نہیں ہے۔ ملازمت پیشہ لوگوں کو نیا عہدہ ملنے اور مدداریوں میں اضافے کے امکانات نظر آ رہے ہیں۔ سرطانی خواتین کی کشش و جاذبیت بڑھے گی اور اولاد کے لئے کوئی بہتر اقدام کرنے کی کوشش کریں گی۔



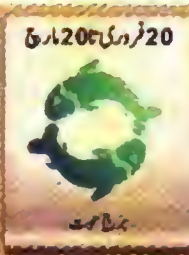
اپنی سوچ کا کیونوں اسی طرح وسیع رکھئے آپ جس طرح انسانیت کی بھلائی کے لئے سوچتے ہیں اور سب خاندان والوں کے لئے ترقی اور خوشحالی چاہتے ہیں ایسا دوسرے لوگ ذرا کم ہی کرتے ہیں۔ ممکن ہے اس بار نقصان میں جانے والا کوئی بزنس اچانک فائدہ دے جائے۔ اگر سفر پر جانے کا ارادہ ہے تو قدم بڑھائیے۔



آپ نے پچھلے دنوں کچھ کار خیر ایسے کئے ہیں جن کے سبب آپ کے حلقے میں آپ کا عزت و افتخار بڑھے گا۔ آپ بہت مستقل مزاج اور دراندیش واقع ہوئے ہیں اور یہ عادت پہلے بھی آپ کے حق میں بہتری لائی ہے۔ اپنی طبیعت سے حکم کا عنصر ذرا کم کیجئے۔ آپ کو گلے گھٹیا کے امراض اور بڑھکی بڑی کی تکالیف کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے بہتر ہے کہ ان معاملات پر خوب توجہ دیں۔



آپ کو تنہائی کا احساس ستا رہا تھا مگر اب سمجھئے کہ وہ دور ختم ہوا۔ پچھلے دنوں جس ہستی سے دوستی کر کے پچھتا رہے تھے اب آپ کی سوچ بدلے گی۔ کاروباری افراد کو طویل سفر اختیار کرنے کا عندیہ ملے گا۔ نوجوان افراد میں افلاطونی عشق کا جذبہ بیدار ہوگا۔ طبیعت کی حساسیت بڑھے گی۔ خونی خواتین بے حد گھریلو اور خاندان دار ہونے کے باوجود اگر ملازمت کریں تو انصاف کرتی ہیں۔



عام طور پر سنبھلے افراد زندگی میں کامیاب ہی رہتے ہیں۔ آپ پر بھی چند الجھنیں اور مصائب آئے تھے جو اب قریب الختم ہیں۔ ذاتی کاروبار یا ملازمت دونوں جگہوں پر رکاوٹیں دور ہو جائیں گی آپ اپنی مصالحتانہ حکمت عملی کے تحت غلط فہمیاں بھی دور کر لیں گے۔ آپ کو بھی اس ماہ صحت کی طرف توجہ دینی پڑے گی نظام ہضم کی بیماریوں پر خصوصی توجہ دیں۔

